



ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN – STECKBRIEF

- Für ALLE Kinder der Klassen 3 und 4
 - Erprobte Unterrichtsreihe zur schulischen Ernährungsbildung
 - Passend zu den Bildungs- und Lehrplänen
 - Maßgeschneidert für Lehrende ohne Ernährungsexpertise
 - Für den Einsatz im regulären Unterricht
 - Aufeinander aufbauende Einheiten mit schrittweisem Kompetenzaufbau
 - Zubereitung kleiner, kalter Gerichte im Klassenzimmer
 - Sechs bis sieben Doppelstunden mit viel Praxis
 - Fertig ausgearbeitete Unterrichtsverläufe mit vielen Differenzierungen
 - Rezepte mit Getreide, Gemüse, Obst und Milch (ohne Fleisch, Fisch, Eier)
- Die Rezepte sind Ausgangspunkt für viel mehr!

© Foto: H. Südhaus – BLE

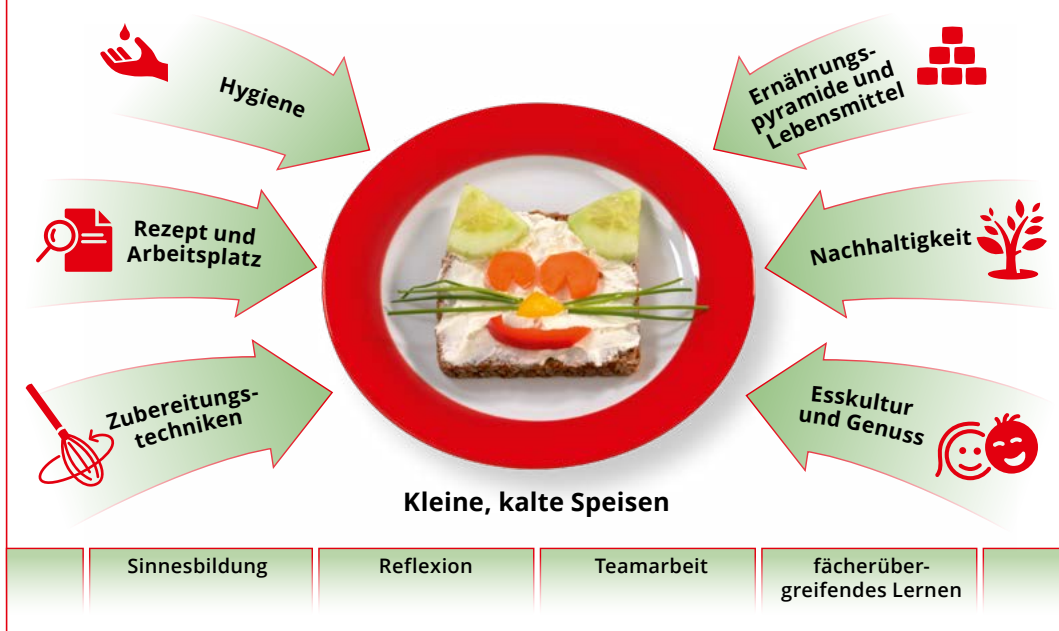
Ernährungsbildung mit allen Sinnen

Beim Ernährungsführerschein dürfen die Kinder vor allem eines: Es selbst tun! Im Mittelpunkt steht deshalb die Praxis:

- Die Kinder üben den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten.
- Sie lernen die Ernährungspyramide als Wegweiser und wichtige Lebensmittelgruppen kennen.
- Sie bereiten kleine Gerichte zu und erkennen, woraus eine ausgewogene Mahlzeit besteht.
- Sie essen mit Genuss.

Die Kinder lernen Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen. Die Rezepte sind das Mittel, um Arbeitstechniken zu erlernen. Ziel ist es, dass die SuS Spaß haben am Selbstermachen, am Ausprobieren, am gemeinsamen Essen und die Begeisterung in ihren (Familien-)Alltag tragen.

DAS KONZEPT: VIEL MEHR ALS KOCHEN



© Foto: M. Ebersoll – BLE

Selber tun, ausprobieren, genießen

Das Erfolgsmodell Ernährungsführerschein ist EIN Baustein zur modernen Ernährungsbildung im Rahmen der schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung. Sie gilt heute als Grundbildung und gehört zu den Aufgaben in der Grundschule. Denn: Informelle Ernährungsbildung im Elternhaus, wie sie beispielsweise beim gemeinsamen Zubereiten in der Küche und Essen am Familientisch stattfindet, wird immer weniger. Kinder essen in der Schule, unterwegs und greifen zu Hause in den Kühlschrank. Täglich müssen sie selbstständig über ihr Essen entscheiden und dabei Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Dafür brauchen sie Orientierung bei der Lebensmittelvielfalt und praktische Erfahrungen.

Hier unterstützt der Ernährungsführerschein: Die Kinder lernen beispielsweise, ihr Pausenbrot selbst zuzubereiten. Sie waschen, putzen und schälen Gemüse und Obst, raspeln, rühren, würzen und sammeln neue Esserfahrungen. Dabei erleben sie nicht nur Freude und Gemeinschaft, sondern erwerben vor allem wichtige, grundlegende Alltagskompetenzen.



Begleitet werden die Kinder von Kater Cook, dem cleveren Küchenmeister. Er hilft bei allen wichtigen Lernschritten. Die freche Figur mit der ausgefallenen Kochmütze ist ein Verbündeter. Mit Kater Cook machen sich die Kinder startklar für die Arbeit in der Schulklassen-Küche. Nach dem Zubereiten erinnert er ans Aufräumen. Natürlich kennt er auch die Tricks, wie die Tische blitzblank werden, und ist Experte für die Ernährungspyramide und Tischregeln.

Ziele, Kompetenzerwartungen

- Alltagskompetenzen erwerben durch praktischen Umgang mit Lebensmitteln,
- einfache Zubereitungstechniken lernen und anwenden,
- Selbstständigkeit und Verantwortung fürs Essen übernehmen,
- Geschmack bilden und genießen,
- Essgewohnheiten hinterfragen,
- soziale Kompetenzen/Teamfähigkeit ausbauen durch kooperatives Lernen.

Zum Weiterlesen:
Infos zur Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen (REVIS) unter: www.evb-online.de > Suche: REVIS

Welche Qualifikationen brauchen Lehrende?

Den Ernährungsführerschein können alle Pädagogen durchführen. Sie brauchen keine zusätzliche Qualifikation. Alle notwendigen Inhalte vermitteln die Fachinformationen und methodischen Hinweise, Unterrichtsverläufe und Durchführungstipps. Das Konzept ist maßgeschneidert für den Unterricht in der Grundschule und findet im normalen Klassenzimmer statt. Jede Doppelstunde ist im Unterrichtsverlauf detailliert beschrieben und jeder Schritt didaktisch begründet. Alles baut so aufeinander auf, dass Sie und Ihre Klasse von Stunde zu Stunde immer mehr Routinen entwickeln. Was Sie beim ersten Mal noch in kleinen Schritten anleiten müssen, fällt den Kindern in der nächsten Stunde schon leichter.

Führen Sie den Ernährungsführerschein mehrmals durch, brauchen Sie eine Hygienebelehrung. Diese erhalten Sie beim örtlichen Gesundheitsamt. Hintergründe und Erklärungen finden Sie auf Seite 15.

Zum Einstieg:
Wie andere Lehrkräfte den Ernährungsführerschein umsetzen, erfahren Sie in unserem multimedialen Tutorial oder in einer unserer Fortbildungen. Informieren Sie sich hier: www.bzfe-ernaehrungsfuehrerschein.de.



© Fotos: H. Südhaus – BLE



Ich kann schnippeln,
naschen und verschiedene
Gerichte ausprobieren.

Alles baut aufeinander auf

In fast jeder Führerschein-Stunde wird ein einfaches kaltes Gericht zubereitet. Hauptzutaten sind Getreide, Gemüse, Obst und Milch(-produkte). Sie bilden die Basis in der Ernährungspyramide, die sich als roter Faden durch alle Führerschein-Stunden zieht. Hinter den Themen und Rezepten steckt ein ausgeklügelter Kompetenzaufbau. Dauert am Anfang das Händewaschen und Aufräumen noch lange, so klappt es von Stunde zu Stunde besser. Gleiches gilt fürs Arbeitsplatzeinrichten, Waschen und Kleinschneiden, was schrittweise eingeführt und in den folgenden Einheiten geübt und vertieft wird. Am Ende können die SuS sich selbstständig einfache Gerichte zubereiten und mit Genuss essen. Die Unterrichtseinheiten sind klar strukturiert, damit die Kinder von Anfang an die richtigen Abläufe lernen und Routinen entwickeln.

WORUM ES GEHT	EINHEIT	WAS DIE KINDER ÜBEN
Ernährungspyramide Lebensmittelgruppe Brot	1 Lustige Brotgesichter	Ausgewogenes Frühstück zubereiten, reinigen, aufräumen
Körperhygiene Rezepte lesen und verstehen Arbeitsplatz einrichten Lebensmittelgruppe Gemüse	2 Knackiger Gemüsespaß	Knabbergemüse mit Kräuterquark zubereiten, Arbeitsplatz einrichten, schneiden, schälen
Küchenhygiene, Arbeitssicherheit Küchentechniken Lebensmittelgruppen Gemüse und Beilagen	3 Kunterbunte Nudelsalate	Salatsoße und Nudelsalat zubereiten, wiegen, messen, raspeln
Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln Lebensmittelgruppen Milch/Milchprodukte und Obst	4 Fruchtiger Schlemmerquark	Obstquark, evtl. Milchmix, zubereiten, abschmecken, pürieren
Umgang mit Kochstelle und Backofen Kartoffeln aus der Lebensmittelgruppe Brot, Getreide und Beilagen	W Warm (optional): Heiße Kartoffel- gerichte	Kartoffelbrei mit Salat der Saison und Backofenkartoffeln mit Kräuterdip zubereiten, kochen, backen
Schriftliche Lernkontrolle Essatmosphäre	5 Schriftliche Prüfung und Tischkultur	Tisch decken Tischregeln beachten
Praktische Lernkontrolle: für Gäste „kochen“	6 Praktische Prüfung- Kaltes Büfett	Kaltes Büfett zubereiten Gäste bewirten

Die Rezepte und Zutaten sind bewusst gewählt, weil sie sich dazu eignen, die gewünschten Inhalte und Techniken zu vermitteln. Es sind „Grundrezepte“, die Zutaten durch vergleichbare austauschbar, z. B. Milchmix mit Buttermilch oder Obstmilch als Ayran-Variante. Daher ist die Reflexion mit den Kindern so wichtig, zu der auch gehört: Wie hat es dir geschmeckt? Welche Zutaten möchtest du verwenden?

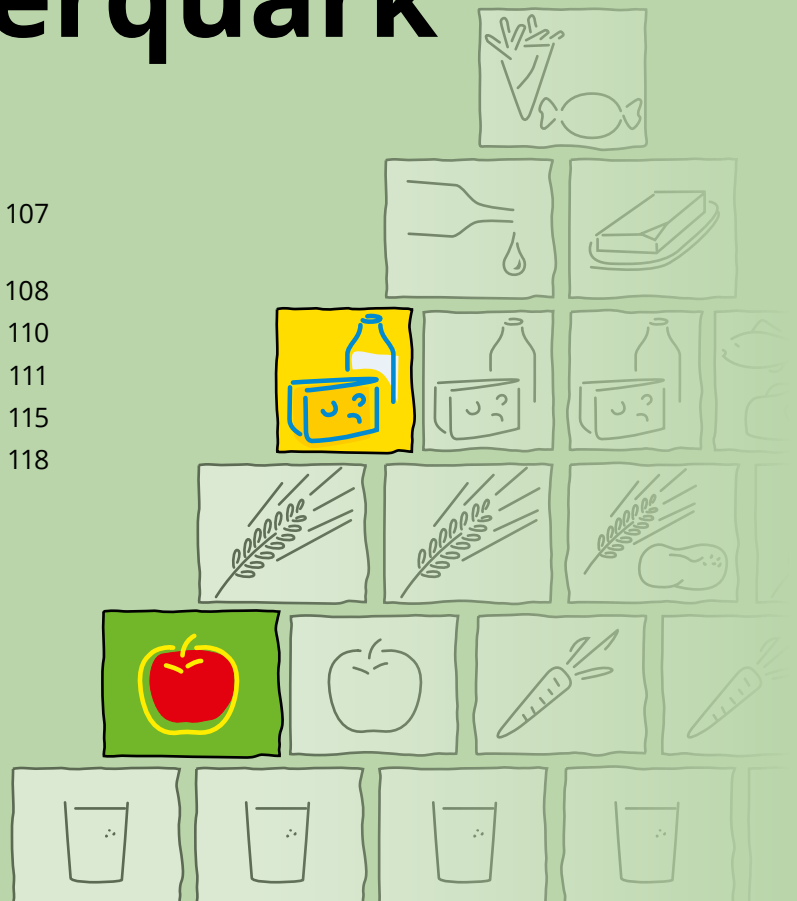
Immer stehen die SuS mit ihrem Vorwissen, den alltäglichen Esserfahrungen und Vorlieben im Vordergrund: Was esst ihr? Was wollt ihr probieren? Was gefällt euch beim Essen? Dabei gibt es kein gut oder schlecht, sondern es wird gemeinsam reflektiert. Indem Sie Ihre Bewertungen zurückstellen, geben Sie den Kindern die Chance, aus ihren eigenen Erfahrungen zu lernen. So werden die SuS schrittweise an die Rezepte und ihre Varianten herangeführt. Sie schnippeln, rühren, richten an, dekorieren und erleben, wie aus rohen Zutaten einfache Speisen zubereitet werden. Das Selbstgemachte wird gewürdigt, bevor jedes Kind kostet. Nun entscheidet jeder für sich, wie es schmeckt. Ermuntern Sie die Kinder, zu Hause das Gelernte zu üben. Hier können sie nach ihrem Geschmack variieren: anderes Gemüse, Obst, Kräuter verwenden oder Joghurt durch Quark ersetzen.

4



Inhalt

Kompetenzen und Unterrichtsskizze	107
Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise	108
Unterrichtsvorbereitung	110
Unterrichtsverlauf	111
Ideenbörse	115
Materialien	118



1. Hausaufgaben besprechen

Klassengespräch (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Selbstreflexion über „Koch-Erfahrungen“ anregen:

- Wer hat welches Rezept ausprobiert?
- Welches Gemüse habt ihr verwendet?
- Wo wächst das Gemüse? Wächst es jetzt?
- Wie hat euch die Speise geschmeckt?
- Wer hat drei Kochmützen vergeben?
- Was war einfach? Was war schwer?
- Wie hat das Reiben der Möhren geklappt?
- Wie lange haben die Nudeln gebraucht, bis sie bissfest waren? Welche Nudelformen habt ihr verwendet? Die Kochzeit variiert je nach Nudelsorte und Nudelform.
- Welche Kräuter habt ihr für die Nudelsoße verwendet?
- Was möchtet ihr noch ausprobieren?

Hausaufgabe M30 besprechen:

- Womit habt ihr gewogen? Waage – für feste Lebensmittel.
- Womit habt ihr euer Getränk abgemessen? Messbecher – für Flüssigkeiten.
- Welche Mengenangaben habt ihr gefunden? Für wie viele Portionen/Tage reicht es?
- Wie viele Getränkeportionen gibt es in der Pyramide? Wie viele Portionen sind in eurer Trinkflasche? Welche Getränke empfiehlt Kater Cook?

MATERIAL

Die Hausaufgaben
der letzten Stunde.

2. Was ist aus Milch gemacht?

Gruppenspiel (15–20 min)

Kinder brauchen täglich drei Portionen Milch, vor allem, damit ihre Knochen stark und fest werden. Sie können sie als Milch und in Form von Milchprodukten essen und trinken. Die Auswahl ist groß, der Geschmack vielfältig. Sie müssen in der Regel zum Schutz vor Verderb gekühlt werden.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Milch in der Pyramide:

Wo findet sich die Milch in der Pyramide? Ein Kind zeigt auf die Milchbausteine in der Ernährungspyramide und erinnert an die täglichen drei Portionen Milli Milch.

Gruppenwettbewerb: Wer kennt die meisten Milchprodukte?

Dazu die Klasse in zwei Mannschaften einteilen. Beide nennen im Wechsel Milch und Milchprodukte. Es zählen nur solche Produkte und Gerichte, die eine Portion Milch im Sinne der Ernährungspyramide abdecken – siehe Beispiele auf den Fotokarten; diese ggf. als Hilfe für die SuS einsetzen. Der Tropfen Milch in der Schokolade oder in der berühmten Schnitte reicht nicht! Beide zählen zu den Süßigkeiten. Die Gruppe, die als letzte noch ein Beispiel nennen kann, gewinnt.

Impulsfrage und Input:

Welche Milchprodukte hast du gestern gegessen?

Wo bewahrt ihr sie zu Hause auf? Warum?

Antwort: Milchprodukte (außer ungeöffnete H-Milchprodukte), Frischmilch und alle geöffneten Milchpackungen gehören in den Kühlschrank, weil sie sonst verderben. Außerdem wird sie in lichtgeschützten Tüten und Flaschen verkauft; so bleiben die lichtempfindlichen Vitamine erhalten.

Startklar-Check als Überleitung zur Praxis:

„Seid ihr Startklar?“ mit Hinweis auf Kater Cook.

DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

M35 Fotokarten Milchverstecke

M35 Lösung: Fotokarten Milchverstecke



3. Die Chefkochprobe

Klassengespräch und Demonstration (10 min)

Mit der Chefkochprobe werden Speisen vor dem Servieren hygienisch abgeschmeckt und bei Bedarf nachgewürzt. Beim fruchtigen Schlemmerquark genügt oft die natürliche Süße der Früchte. Fehlt doch Süße, kann man mit einer halben Banane oder wenig Zucker nachsüßen.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Arbeitsplatz gemeinsam einrichten:

S1 liest die Arbeitsgeräte auf dem Rezept vor. Jede Gruppe platziert diese auf ihrem Gruppentisch und richtet ihren Arbeitsplatz ein.
S2 liest die Zutaten vor; jede Gruppe stellt diese auf ihren Gruppentisch.
S3 liest die Zubereitung Schritt für Schritt vor.
Hinweis: Quark und Milch zuerst mit dem Schneebesen cremig rühren und dann das Obst mit einem Rührlöffel vorsichtig untermischen.

Chefkochprobe demonstrieren:

Bevor ein Chefkoch sein Menü zu den Gästen bringen lässt, probiert er, wie es schmeckt. Dazu nimmt er mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion aus dem Topf oder der Schüssel. Ein warmes Gericht gibt er auf ein Tellerchen zum Abkühlen und probiert davon. Kalte Speisen füllt er direkt auf den zweiten Löffel und probiert.
Er fragt sich: Schmeckt es schon gut? Habe ich etwas vergessen? Er würzt nach Bedarf vorsichtig nach und probiert noch einmal.

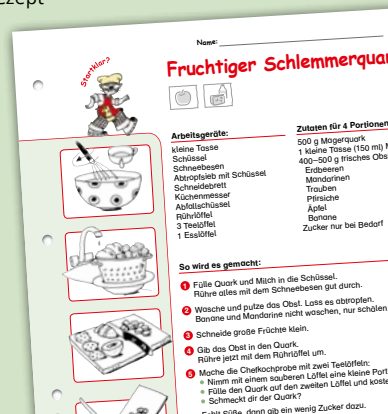
Impulsfrage zur Hygiene: Warum nimmt der Chefkoch zwei Löffel?

Antwort: Weil kein Gast es mag, wenn die Spucke vom Koch im Essen ist – ihr doch sicher auch nicht.

MATERIAL

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept



DIFFERENZIERUNGEN

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

4. Obstquark herstellen

Übung in Kleingruppen (35 min)

Das ganze Jahr über gibt es frisches Obst, das die Kinder selbst zu einer cremigen Quarkspeise verarbeiten können. So essen sie jeweils eine Milchportion und eine Obstportion.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Obstquark mit verschiedenen Obstsorten zubereiten und abschmecken:

Die SuS bereiten den Obstquark selbst zu. Jede Gruppe verwendet nur eine Obstsorte, eine Gruppe eine Obstmischung. Um die Geschmacksvielfalt zu erfahren, sollte jeder Quark anders schmecken.

Am Ende führen alle die Chefkochprobe durch. Die Kinder zuckern bei Bedarf sehr sparsam nach. Sie beschriften ein Schildchen mit der Sorte ihres Obstquarks.

Aufräumen und Arbeitsplatz reinigen:

Die SuS bringen ihre Quarkspeise zum Büfettisch und stellen das Schild zur Schüssel. Jede Gruppe räumt auf und reinigt ihre Arbeitstische, wie in der ersten Einheit gezeigt und macht den Fertig-Check.

MATERIAL

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept

ggf. Zucker zum sparsamen Nachsüßen

für jede Quarkspeise Schildchen zum Beschriften



© Fotos: ▲ P. Meyer; ▲ A. van Son – BLE

Optional: Milchmix – so geht es

Demonstration (5–10 min)

Falls noch Zeit ist, können die Kinder einen Milchmix mit Obst herstellen. Milchmixe sind eine willkommene Abwechslung und schnell zubereitet. Beim Mixen oder Pürieren muss jedoch ein Erwachsener helfen. Gesüßt wird mit einer reifen Banane anstatt mit Zucker.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Umgang mit Pürerstab und Standmixer demonstrieren:

Die SuS sammeln sich um die „Milchmixstation“. Beim Mixen erklären, wie man mit einem Pürerstab oder Standmixer umgeht:

- Nicht allein mixen – nur mithilfe eines Erwachsenen.
- Hohes Gefäß verwenden.
- Deckel des Standmixers schließen und nicht bei laufendem Motor abnehmen.
- Gerät erst auf niedrige, dann auf höhere Stufe schalten.
- Pürerstab bei laufendem Motor niemals aus der Flüssigkeit nehmen.
- Nie mit den Fingern in die Messer von Pürerstab oder Mixer fassen.

Mit der Chefkochprobe abschmecken:

Ein S macht beim Milchmix die Chefkochprobe. Ist der Mix zu sauer, wird mit einer halben weichen Banane nachgesüßt. So erfahren die Kinder eine Alternative zum Süßen mit Zucker. Milchmix in zwei große Krüge füllen und zum Büfett bringen.

MATERIAL

M37 Rezept: Milchmix mit Obst

Für die ganze Klasse:

- 2 x 500 g reifes, weiches und gewaschenes Obst der Saison (Beeren im Sommer; Bananen im Winter). Bei säurearmen Früchten zusätzlich etwas Zitronensaft.
- 2 l Milch
- 1 Standmixer
- 2 Milchkrüge



© Fotos: M. Ebersoll – BLE



5. Hausaufgaben anleiten und Ausblick

Klassengespräch (5 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Kopien verteilen bzw. auf die Seiten im Schülerheft verweisen.

Hausaufgaben kurz besprechen; dazu einige Hinweise:

- M37 Rezept: Milchmix mit Obst: Die Kinder motivieren, mit ihren Eltern gemeinsam den Milchmix zu Hause zuzubereiten. So erfahren auch die Eltern, wie ihre Kinder eine leckere Milchportion schaffen. Denn Milchmixe kommen bei Kindern gut an und enthalten viel Milch.
- M38 Milli Milch lässt grüßen: Hier reflektieren die SuS ihr Wissen über Milch; die dritte Aufgabe stimmt sie auf das nächste Thema ein, die Tischkultur. Zusätzlich gibt es ein Lösungsblatt zur Selbstkontrolle.

Sofern Sie in der nächsten Stunde die Kartoffelgerichte zubereiten, werden die Hausaufgaben erst in der übernächsten Stunde besprochen. Findet in der nächsten Stunde die theoretische Prüfung statt, weisen Sie die SuS darauf hin, dass sie zur Vorbereitung ihre Mappen bzw. Schülerhefte sorgfältig durcharbeiten.

MATERIAL

Schülerheft „Fit für die Küche“

oder mitgebrachte Mappe

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

M37 Rezept: Milchmix mit Obst

M38 HA-Tipp: Milli Milch lässt grüßen



DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

M37 Rezept: Milchmix mit Obst

M38 Lösung: Milli Milch lässt grüßen

6. Gemeinsam essen

Übung (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Essplatz vorbereiten:

SuS verwenden ihr sauberes Geschirrtuch als Ess-Unterlage und stellen darauf Dessertschüssel, Teelöffel, Glas oder Becher für den Milchmix und ihr Getränk.

Geschmacksproben vergleichen und mit Genuss essen:

Damit alle Kinder die verschiedenen Quarkspeisen und Obstmilchen testen können, geben Sie vorher folgende Hinweise: Jede/jeder nimmt sich von jeder Schüssel nur eine kleine Portion, etwa einen Esslöffel voll! Jede Schüssel muss für die ganze Klasse reichen. Das Gleiche gilt für die Obstmilch: Nur einen Schluck nehmen!

Nach dem gemeinsamen Startritual kosten die Kinder die Quarkspeisen.

- Welche Unterschiede erkennt ihr im Aussehen und Geschmack?
- Welche Sorte schmeckt euch am besten?
- Was möchtet ihr noch probieren?

Aufräumen:

SuS stellen ihr schmutziges Geschirr zusammen und der Spüldienst der Klasse spült es.

Oder: SuS schlagen ihr Geschirrtuch an den vier Ecken ein, sodass das schmutzige Geschirr und die Krümel darin verschwinden. SuS packen alles ein, um es zu Hause zu spülen.

MATERIAL

Quarkspeisen

ggf. Milchmix

als Getränk: Wasser

pro Kind:

- Dessertschälchen
- Teelöffel
- Glas