



**Bundeszentrum
für Ernährung**

DER ERNÄHRUNGS- FÜHRERSCHEIN

Baustein zur
Ernährungsbildung
in der Grundschule

JETZT ALS RINGORDNER

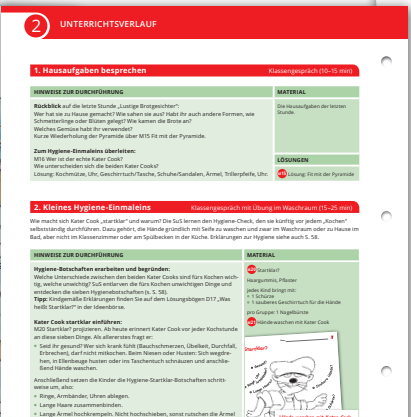


Die Küche kommt ins Klassenzimmer

Der Ernährungsführerschein ist ein Baustein zur modernen Ernährungsbildung entsprechend den Bildungsplänen. In sechs oder sieben Doppelstunden lernen Dritt- und Viertklässler den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Sie schneiden, schälen, raspeln, rühren, kosten und essen dann gemeinsam ihre selbst zubereiteten lustigen Brotgesichter, die kunterbunten Nudelsalate und andere kleine Gerichte. Das macht Spaß, und die Kinder erwerben wertvolle Alltagskompetenzen. Immer mit dabei ist Kater Cook, der clevere Küchenmeister.



Das Konzept ist wissenschaftlich fundiert, didaktisch ausgereift, erprobt und evaluiert.



Maßgeschneidert für die dritte Klasse

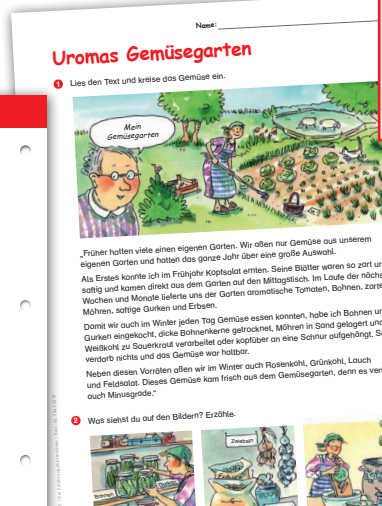
Der Ernährungsführerschein ist auf die Umsetzung im Regelunterricht zugeschnitten. Beim praktischen Tun werden Sprachbarrieren überwunden – jedes Kind profitiert. Außerdem enthält der Ernährungsführerschein Materialien zur gezielten Sprachförderung sowie zusätzliche Vorschläge zur Differenzierung, z. B. Rezeptdarstellungen in mehreren Niveaustufen.

- einfach
- mittel
- schwierig

- Alle Lehrenden können den Ernährungsführerschein umsetzen.** Alles Wichtige steht in den Fachinformationen und didaktischen Hinweisen. Wer die Reihe öfter durchführt, braucht eine Hygienebelehrung beim örtlichen Gesundheitsamt.
- Ein Klassenzimmer genügt.** Wichtig ist ein Waschbecken im Klassenraum. Das Händewaschen findet in einem separaten Waschräum statt. Wer die warmen Kartoffelgerichte zubereiten möchte, braucht eine Kochgelegenheit.
- Erforderlich sind sechs Doppelstunden.** Hinzu kommen Vorbereitung und Hausaufgaben. Die Extras zur Vertiefung können Ihre Kollegen fächerübergreifend übernehmen. Die ‚warme‘ Einheit am Herd ist optional.
- Küchenutensilien und Lebensmittel müssen organisiert werden.** Entweder bringen die Kinder alles von zu Hause mit und das schmutzige Geschirr wird zu Hause gespült. Oder die Schule schafft eine Materialkiste an.
- Eltern sind willkommene Partner und Helfer.** Sie werden über die Elternbriefe (in 8 Sprachen) informiert und zum Mithelfen eingeladen. Oft sind sie auch Gäste bei der praktischen Prüfung.
- Die Führerscheinprüfung eignet sich zur Leistungsbewertung.** Gleichzeitig ist das Kochen für Gäste der krönende Abschluss der Unterrichtsreihe.

! Tipp: Viele Schulen haben den Ernährungsführerschein fest im Schulprogramm verankert. Vorteile:

- Alle Kinder profitieren.
- Mehr Lehrer machen mit. Das bringt Entlastung und Routine.
- Die Schule profiliert sich.





Selbermachen, genießen, reflektieren

Was esst ihr? Was wollt ihr probieren? Was habt ihr zu Hause nachgemacht? Beim Ernährungsführerschein geht es immer um die Kinder, ihre Esserfahrungen und Vorlieben. Sie schnippeln, naschen und probieren Neues. Sie arbeiten hygienisch, lesen Rezepte, richten ihren Arbeitsplatz ein, räumen auf und nutzen die Küchengeräte wie echte Küchenprofis. Sie schätzen das frische Gemüse und Obst aus der Region, vermeiden Reste und achten auf Klima- und Umweltschutz.

Methoden wie SinnExperimentieren, gemeinsames Reflektieren sowie kooperatives und fächerübergreifendes Lernen fördern weitere Kompetenzen. Damit ist der Ernährungsführerschein viel mehr als Kochen!

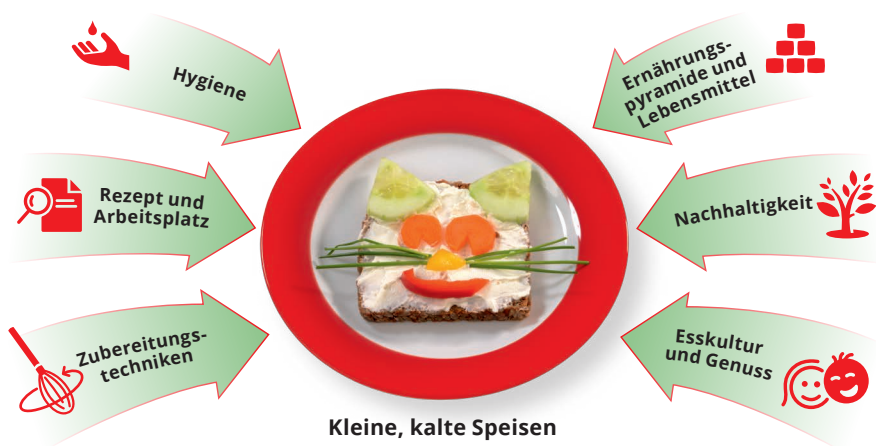
Fotos: Hilla Sudhaus, © BLE



In kleinen Schritten zu mehr Selbstständigkeit

In fast jeder Führerschein-Stunde bereiten die Kinder ein einfaches kaltes Gericht mit Gemüse, Obst, Milch(-produkte), Brot oder Nudeln zu.

Hinter jedem Rezept steckt ein ausgeklügelter Kompetenzaufbau. Was beim ersten Mal gezeigt wird, wird in der nächsten Einheit geübt und durch Neues erweitert. So lernen die Kinder von Anfang an die richtigen Abläufe und entwickeln Routinen anhand der vorgegebenen ‚Grundrezepte‘. Zu Hause können sie diese nach ihrem Geschmack variieren, z. B. anderes Gemüse, Obst und Kräuter verwenden oder Joghurt durch Quark ersetzen.



Kleine, kalte Speisen

- Sinnesbildung
- Reflexion
- Teamarbeit
- fächerübergreifendes Lernen

Foto: © M. Ebersoll – BLE

EINHEIT	WAS DIE KINDER ÜBEN
Einheit 1: Lustige Brotgesichter	Ausgewogenes Frühstück zubereiten, reinigen, aufräumen
Einheit 2: Knackiger Gemüsespaß	Knabbergemüse mit Kräuterquark zubereiten, Arbeitsplatz einrichten, schneiden, schälen
Einheit 3: Kunterbunte Nudelsalate	Salatsoße und Nudelsalat zubereiten, wiegen, messen, raspeln
Einheit 4: Fruchtiger Schlemmerquark	Obstquark, evtl. Milchmix, zubereiten, abschmecken, pürieren
Warme Einheit (optional): Heiße Kartoffelgerichte	Kartoffelbrei mit Salat der Saison und Backofenkartoffeln mit Kräuterdip zubereiten, kochen, backen
Einheit 5: Schriftliche Prüfung und Tischkultur	Tisch decken, Tischregeln beachten
Einheit 6: Praktische Prüfung – Kaltes Büfett	Kaltes Büfett zubereiten, Gäste bewirten



Bestell-Nr. 3941,
40,00 Euro

Der Ringordner enthält ...

7 ausgearbeitete Doppelstunden mit Fachinformationen, methodisch-didaktischen Hinweisen, Unterrichtsverläufen und Material-Checklisten

Über 80 Kopiervorlagen, z. B. Mitbringaufträge, Rezepte und Arbeitsblätter in verschiedenen Niveaustufen

30 Prüfungsbögen

30 Führerscheindokumente

1 Poster mit der Ernährungspyramide

Materialien zum Download und Ausdrucken 

Sie erhalten alle Kopiervorlagen aus dem Ringordner als PDF und teilweise als bearbeitbare Worddokumente zur selbstständigen Anpassung. Außerdem gibt es viele zusätzliche Differenzierungen und den Elternbrief in acht Sprachen.



Schülermaterial zum Nachbestellen

Wer weniger kopieren möchte, kann das Schülerheft „Fit für die Küche“ einsetzen. Es enthält alle Rezepte und die wichtigsten Arbeitsblätter.

Schülerheft ‚Fit für die Küche‘

Bestell-Nr. 1576, 2,50 Euro

Prüfungsfragebögen im 10er Pack

Bestell-Nr. 3949, 2,00 Euro

Führerscheindokumente im 10er Pack

Bestell-Nr. 3948, 2,50 Euro



www.ble-medianservice.de

Weiter Informationen: www.bzfe-ernaehrungsfuehrerschein.de

Für Führerschein-Kenner: Was ist NEU?

Die Rezepte und Unterrichtsverläufe sind gleich geblieben. Neu ist der Ringordner mit seiner klaren Struktur, umfangreichen Differenzierungen und bearbeitbaren Unterlagen. Wer bereits ein Führerschein-Paket und die CD besitzt, kann beides weiter nutzen und wie bisher die Prüfungsfragebögen, Führerscheindokumente und Schülerhefte nachbestellen.

Impressum **0090/2018**

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228-6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text und Redaktion:

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Illustrationen:

Dorothea Tust, 50677 Köln

Grafik:

Arnout van Son, 53347 Alfert

Druck: Bonifatius GmbH,

Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

Dieses Produkt wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

Alle Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie der BLE. Sie übernimmt keine Haftung für eventuell vorhandene Unrichtigkeiten.