

DURCHGEFÜHRT VON DEN LANDFRAUEN RHEINLANDPFALZ

Die LandFrauen RheinlandPfalz begleiten die Durchführung des Projekts mit hauswirtschaftlich/ernährungswissenschaftlich geschulten Expertinnen. Sie halten die Unterrichtseinheiten gemeinsam mit dem Lehrpersonal und stehen als qualifizierte Ansprechpartnerinnen beratend zur Seite. Die Landfrauen geben Impulse für die Ernährungsbildung an Grundschulen und ermutigen dazu, den Ernährungsführerschein selbstständig und regelmäßig in den Unterricht zu integrieren, um das Konzept nachhaltig zu verankern.



FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG DES PROJEKTS DURCH DIE IKK SÜDWEST

Als Krankenkasse in der Region liegt der IKK Südwest die Gesundheit der Menschen besonders am Herzen. Für Familien, Kinder und Jugendliche hält sie Leistungen bereit, die weit über den Standard der Gesetzlichen Krankenversicherung hinausgehen. Durch die Förderung der IKK Südwest fallen für Schulen lediglich 100 Euro je Klasse für den Ernährungsführerschein an. Zudem ist pro Schüler ein kleiner Beitrag für das Schülerheft und den Lebensmitteleinsatz zu entrichten.



ANMELDUNG

Sie möchten sich für den Ernährungsführerschein anmelden oder haben Fragen? Dann rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns eine E-Mail – wir beraten Sie jederzeit gerne.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN BEI DEN LANDFRAUEN RHEINLANDPFALZ

Dajana Müller
Burgenlandstraße 7
55543 Bad Kreuznach
Telefon: 06 71/793-168
E-Mail: dajana.mueller@lwk-rlp.de

IHRE ANSPRECHPARTNERIN BEI DER IKK SÜDWEST

Evangelia Gouli
Industriestr. 2
76829 Landau
Telefon: 0 63 41/9 11-9502
Mobil: 01 51/17 62 28 94
E-Mail: evangelia.gouli@ikk-sw.de



FL-EF-07-23



DER ERNÄHRUNGS- FÜHRERSCHEIN

Ein Baustein zur
Ernährungsbildung in
Grundschulen



DER ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN – DAS KONZEPT

Beim Ernährungsführerschein handelt es sich um ein fertig ausgearbeitetes Unterrichtskonzept für die dritte Klasse, bei dem der praktische Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten im Mittelpunkt steht. In sechs bis sieben Doppelstunden bereiten die Schüler leckere Salate, fruchtige Quarkspeisen sowie andere kleine Gerichte im eigenen Klassenzimmer zu.

Hierbei erlernen die Kinder auf spielerische Art und Weise wichtige Küchentechniken, Hygieneregeln und die Ernährungspyramide. Vor allem sollen sie Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen und Spaß haben am Selbermachen, Experimentieren und gemeinsamen Essen.

Am Ende des Projekts finden ein schriftlicher Test und eine praktische Prüfung statt. Hier können die Kinder zeigen, was sie gelernt haben. In der praktischen Prüfung bewirten sie ihre Gäste mit einem kalten Buffet. Als Belohnung für die gewonnene Küchenkompetenz erhält jedes Kind ein persönliches Führerscheindokument mit Passbild und Schulstempel. Durch die theoretische sowie praktische Prüfung eignet sich der Ernährungsführerschein als bewährter zeugnisrelevanter Unterrichtsbestandteil.

Die männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

MIT KLEINEN SCHRITTEN ZU MEHR SELBSTSTÄNDIGKEIT

Einheit 1: Lustige Brotgesichter

Ausgewogenes Frühstück zubereiten,
Tisch reinigen, aufräumen

Einheit 2: Knackiger Gemüsespaß

Arbeitsplatz einrichten, schneiden, schälen

Einheit 3: Kunterbunte Nudelsalate

Wiegen, messen, raspeln

Einheit 4: Fruchtiger Schlemmerquark

Abschmecken, pürieren

Freiwillige Einheit:

Heiße Kartoffelgerichte
Kochen, backen

Einheit 5: Schriftliche Prüfung und Tischknigge

Tisch decken, Tischregeln

Einheit 6: Praktische Prüfung – kaltes Buffet

Gäste bewirten

Startklar?



KATER COOK, DER CLEVERE KÜCHENMEISTER

Kater Cook ist immer mit dabei. Er zeigt den Kindern, wie man sich für die Küche startklar macht oder wie Tische wieder blitzblank sauber werden. Er weiß auch, wie eine ausgewogene Ernährung funktioniert und welche Tischregeln sinnvoll sind. Und er hilft den Kindern, sich spielend an wichtige Botschaften zu erinnern, indem er diese in lustige Geschichten einbaut.



RAUMBEDARF – DIE KÜCHE KOMMT INS KLASSENZIMMER

Sie können den Ernährungsführerschein auch ohne Schulküche durchführen. Er wurde für die Umsetzung im Klassenraum entwickelt und bewährt sich so bereits seit vielen Jahren. Zum Säubern der Lebensmittel brauchen Sie ein Waschbecken im Klassenraum. Wer über eine Küchenzeile, Spüle, vier Kochstellen und einen Backofen verfügt, kann die zusätzliche freiwillige Unterrichtseinheit anbieten, in der die Kinder warme Gerichte zubereiten.