

## Durchgeführt von den LandFrauen RheinlandPfalz

Qualifizierte und geschulte Fachfrauen begleiten die Durchführung des Projektes. Hierbei handelt es sich um erfahrene hauswirtschaftlich ausgebildete LandFrauen. Sie halten die Unterrichtseinheiten im Team mit der Lehrerin oder dem Lehrer und stehen ihnen darüber hinaus beratend zur Seite. Die Fachfrauen geben Impulse für die Ernährungsbildung an Grundschulen und ermutigen die Lehrerinnen und Lehrer, den Ernährungsführerschein selbstständig und regelmäßig in den Unterricht zu integrieren. So ist eine nachhaltige Verankerung des Konzeptes sichergestellt.



## Finanzielle Unterstützung des Projektes durch die IKK Südwest

Als moderner Krankenversicherer mit mehr als 640.000 Versicherten liegt der IKK Südwest die Gesundheit der Menschen in der Region besonders am Herzen. Für Familien, Kinder und Jugendliche hält die IKK Leistungen bereit, die weit über den Standard einer Gesetzlichen Krankenversicherung hinausgehen.

Durch die Förderung der IKK Südwest fallen für die Schulen lediglich 100 Euro je Klasse für den Ernährungsführerschein an. Zudem muss pro Schüler ein kleiner Beitrag für das Schülerheft und den Lebensmitteleinsatz gezahlt werden.



## Anmeldung

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie jederzeit gerne.

Wenn Sie Interesse an dem Ernährungsführerschein haben, nehmen Sie bitte telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit uns auf, danach vereinbaren wir einen individuellen Termin.

## Ihre Ansprechpartnerinnen bei den LandFrauen RheinlandPfalz

Dajana Müller und Marita Frieden

Burgenlandstraße 7

55543 Bad Kreuznach

Telefon: 06 71/7 93-1168 oder -1147

E-Mail: [dajana.mueller@lwk-rlp.de](mailto:dajana.mueller@lwk-rlp.de) oder  
[birgit.hoelcker@lwk-rlp.de](mailto:birgit.hoelcker@lwk-rlp.de)

## Ihre Ansprechpartnerin bei der IKK Südwest

Katharina Koll

Fachkoordinatorin Gesundheitsförderung

Berliner Promenade 1

66111 Saarbrücken

Telefon: 06 81/9 36 96-3039

E-Mail: [katharina.koll@ikk-sw.de](mailto:katharina.koll@ikk-sw.de)



# Der Ernährungsführerschein

Ein Baustein zur Ernährungsbildung in Grundschulen



## Der Ernährungsführerschein – das Konzept

Bei dem 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 Schülerinnen und Schüler leckere Salate, fruchtige Quarkspeisen sowie andere kleine Gerichte zu – das alles im eigenen Klassenzimmer.

Spielerisch lernen die Kinder wichtige Küchentechniken, Hygieneregeln und die Ernährungspyramide kennen. Doch vor allem sollen sie Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen und Spaß haben am Selbermachen, Experimentieren und gemeinsamen Essen.

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

## Mit kleinen Schritten zu mehr Selbstständigkeit

Was die Kinder lernen:

### 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



## Kater Cook, der clevere Küchenmeister

Kater Cook ist immer mit dabei. Er zeigt den Kindern, wie man sich startklar macht für die Küche 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 Bot-schaften 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 erprobt. Zum Säubern der Lebensmittel brauchen Sie ein Waschbecken im Klassenraum. Wer über eine Küchenzeile, Spüle, vier Kochstellen und einen Backofen verfügt, kann die zusätzliche siebte Unterrichtseinheit anbieten, in der die Kinder warme Gerichte zubereiten.