



# Der Ernährungsführerschein

Baustein zur Ernährungsbildung  
in der Grundschule



Jetzt modifiziert  
für die Förderschwerpunkte  
**SEHEN** und **HÖREN**

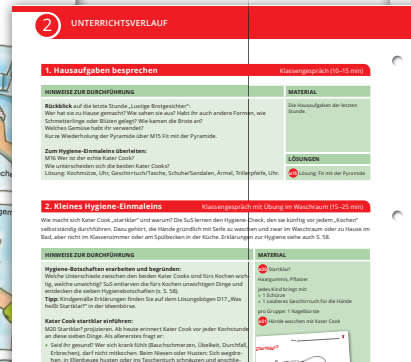


### Die Küche kommt ins Klassenzimmer

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 Kolleg\*innen 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\*innen machen mit. Das bringt Entlastung und Routine.
- Die Schule profiliert sich.







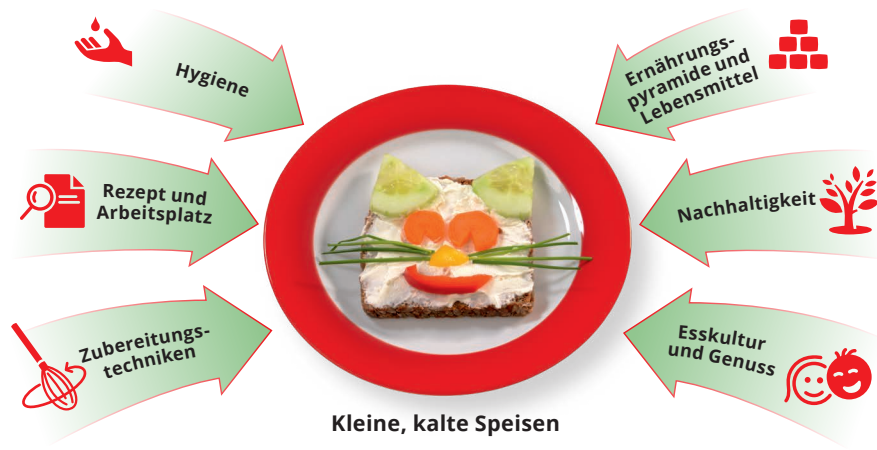
### Selbermachen, genießen, reflektieren

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



Kleine, kalte Speisen

- Sinnesbildung
- Reflexion
- Teamarbeit
- fächerübergreifendes Lernen

Foto: © M. Ebersoll – 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.

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

## Der Ringordner enthält ...



Bestell-Nr. 3941,  
40,00 Euro

**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** 

Alle Kopiervorlagen aus dem Ringordner als PDF und teilweise als bearbeitbare Worddokumente. Außerdem zusätzliche Differenzierungen und Elternbrief in acht Sprachen.



## Schülermaterial zum Nachbestellen

Schülerheft mit allen Rezepten und den wichtigsten Arbeitsblättern.

**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](http://www.ble-medianservice.de)

NEU

## Modifikationen für die Förderschwerpunkte SEHEN und HÖREN

Die Schülermaterialien aus dem Ringordner gibt es jetzt in vier Versionen **kostenfrei zum Download:**



-  Version für sehbehinderte Schüler\*innen
-  Version für blinde Schüler\*innen
-  Barrierefreie HTML-Version
-  Version für Schüler\*innen mit Hörschädigung

[www.bzfe-ernaehrungsfuehrerschein.de](http://www.bzfe-ernaehrungsfuehrerschein.de)  
> Suche: Barrierefreie Materialien



Impressum 0090/2019

### Herausgeber:

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

### Text und Redaktion:

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

### Illustrationen:

Dorothea Tust, 50677 Köln

### Grafik:

Arnout van Son, 53347 Alfter

**Druck:** Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG,  
Sontraer Straße 6, 60386 Frankfurt am Main

Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

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