



Klimabewusste Ernährungsbildung für Kinder

Ernährungsführerschein des BZfE

Der Ernährungsführerschein ist ein praxiserprobtes Konzept des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE), das für die Durchführung im Klassenzimmer ohne Schulküche entworfen wurde.

Grundschulkindern der dritten und vierten Klassen wird der Umgang mit Lebensmitteln, Küchengeräten, Küchentechniken und Hygieneregeln vermittelt. Dies erfolgt auf den Grundlagen einer sowohl ausgewogenen als auch klimabewussten Ernährung anhand der **Ernährungspyramide** des Ernährungsführerscheins. Dabei steht die Praxis im Mittelpunkt.

Die Kinder lernen Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen. Dadurch werden wertvolle **Alltagskompetenzen vermittelt und gefördert**. Der Spaß am Selbermachen, Experimentieren und gemeinsamen Essen steht beim Ernährungsführerschein im Mittelpunkt und legt für die Schülerinnen und Schüler den Grundstein, sich weiterführend mit dem Thema „Ernährung“ in vielfältiger Weise auseinander zu setzen.

Alle Rezepte des Ernährungsführerscheins stellen ein **vegetarisches Gericht** vor. Grundschüler:innen erfahren, dass eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel Gemüse und Obst, ein zentrales Element einer gesunden und klimabewussten Ernährung ist. Gemüse und Obst punkten aus der Klimaperspektive gegenüber tierischen Lebensmitteln, weil die Produktion der pflanzlichen Nahrungsmittel weniger Anbaufläche, weniger virtuelles Wasser und weniger Energie benötigt.

Durch die Verwendung **frischer und unverarbeiteter Lebensmittel** erwerben die Schülerinnen und Schüler zudem grundlegende Küchen- und Zubereitungsfertigkeiten auf deren Basis sie eigenständig schmackhafte Gerichte zubereiten. Frische und unverarbeitete Lebensmittel reduzieren zudem den (Plastik)-Müll und erlauben ein preiswertes Einkaufen.

Die inhaltliche Grundlage der Durchführung basiert auf einem **verschriftlichten Konzept des BZfE, welches als Arbeitsmaterial** dient. Das Unterrichtskonzept steht hessischen Lehrkräften als Unterrichtseinheit zur eigenständigen Umsetzung zur Verfügung.

Innerhalb der Projektmaßnahme ist der Ernährungsführerschein im Teamteaching konzipiert. Dabei unterstützt ein:e **qualifizierte:r Multiplikator:in** die Lehrkraft bei der Durchführung im Klassenzimmer **kostenfrei**.



iStock: zefirchik06 / margouillatphoto / ManuWe

Gefördert durch:

HESSEN



Hessisches Ministerium für Umwelt,
Klimaschutz, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz

LandFrauen  Projekte
Verband Hessen e.V.

Klimabewusste Ernährungsbildung für Kinder

Ernährungsführerschein des BZfE

- Für wen:** Grundschulen (für die Klassen 3 und 4)
- Wo:** Im Klassenzimmer, eine Schulküche wird nicht benötigt
- Mit wem:** Multiplikator:in im Team-Teaching mit der Lehrkraft
- Zeitungfang:** 6 Einheiten á 2 Schulstunden bauen fortlaufend aufeinander auf. Eine warme Einheit kann optional durchgeführt werden, wenn eine Schulküche vorhanden ist.
- Inhalt:**
Einheit 1: Lustige Brotgesichter
Einheit 2: Knackiger Gemüsespaß
Einheit 3: Kunterbunte Nudelsalate
Einheit 4: Fruchtiger Schlemmerquark
Warme Einheit (optional): Heiße Kartoffelgerichte
Einheit 5: Schriftliche Prüfung und Tischkultur
Einheit 6: Praktische Prüfung – Kaltes Büffet
- Mitmachen:** Für die Vermittlung von Multiplikator:innen zur Durchführung sprechen Sie uns an
Felizitas Schreiber
Tel.: 06172 7 70 73
E-Mail: schreiber@landfrauen-hessen.de
- www.klimaschutz-anpacken.de