

Durchgeführt von den hessischen LandFrauen

Qualifizierte und geschulte Fachfrauen begleiten die Durchführung des Projekts. Hierbei handelt es sich um erfahrene hauswirtschaftlich und/oder ernährungswissenschaftlich 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. Damit soll eine nachhaltige Verankerung des Konzepts gesichert werden.



Finanzielle Unterstützung des Projekts 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. Pro Schüler kommen 1,25 Euro für das Schülerheft sowie ein Betrag für den Lebensmitteleinsatz – nach Verbrauch – hinzu.



Anmeldung

Sie haben Fragen und/oder Interesse, den Ernährungsführerschein an Ihrer Schule durchzuführen?

Wir freuen uns über Ihren Anruf oder eine Nachricht per E-Mail.

Ihre Ansprechpartnerin beim LandFrauenverband Hessen

Bettina Sommerfeld
Tanusstraße 151
61381 Friedrichsdorf
Telefon: 0 61 72/7 70 73
E-Mail: sommerfeld@landfrauen-hessen.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



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.