

## IN FORM – FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG UND MEHR BEWEGUNG BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Liebe Leserinnen und Leser,



Kinder und Jugendliche sollen gesünder aufwachsen. Das ist unsere Botschaft. Mit IN FORM will die Bundesregierung das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig verbessern.

Das Ergebnis liegt in höherer Lebensqualität und gesteigerter Leistungsfähigkeit. Dabei stehen insbesondere Schulen im Fokus unserer Maßnahmen. Der vom aid infodienst e.V. entwickelte Ernährungsführerschein ist ein sehr gutes Beispiel, wie lebendige Ernährungsbildung in der Grundschule aussehen kann. Inzwischen besitzen über 630.000 Kinder den begehrten Führerschein.

Der Nationale Aktionsplan IN FORM leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbreitung des Ernährungsführerscheins. Lehrerinnen und Lehrer können die Unterrichtsmaterialien selbstständig einsetzen, sich hierüber in Fortbildungen informieren oder durch externe Fachkräfte bei der Umsetzung im Unterricht unterstützen lassen.

Ich freue mich, dass im Rahmen von IN FORM viele Kinder den Ernährungsführerschein machen. Mit ihm erlernen sie den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und das gesunde Genießen. Den Lehrerinnen und Lehrern wünsche ich viel Freude bei der Umsetzung dieses Unterrichtsbausteins und viel Erfolg.

Christian Schmidt MdB  
Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

IN FORM bietet darüber hinaus:

- **Lehrerfortbildungen zum Unterrichtskonzept SchmExperten**  
[www.schmexperten.de](http://www.schmexperten.de)
- **Das Unterrichtskonzept Ess-Kult-Tour**  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- **Den Wettbewerb „KLASSE, KOCHEN!“**  
[www.klassekochen.de](http://www.klassekochen.de)
- **Die Qualitätsstandards für die Schulverpflegung**  
[www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)
- **Die Vernetzungsstellen Schulverpflegung in allen 16 Bundesländern**  
[www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de](http://www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Ihre Ansprechpartnerinnen für das Projekt:

Stefanie Wagner, Deutscher LandFrauenverband e.V.  
Telefon: 030 2844929-18  
E-Mail: [wagner@landfrauen.info](mailto:wagner@landfrauen.info)

Dr. Barbara Kaiser, aid infodienst e.V.  
Telefon: 0228 8499-191  
E-Mail: [b.kaiser@aid-mail.de](mailto:b.kaiser@aid-mail.de)

Weitere Informationen:

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.aid-ernaehrungsfuehrerschein.de](http://www.aid-ernaehrungsfuehrerschein.de)  
[www.landfrauen.info](http://www.landfrauen.info)  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

Impressum

**Herausgeber:** Deutscher LandFrauenverband e.V.  
Claire-Waldoff-Str. 7, 10117 Berlin

**Gestaltung:** Hermann Rohr

**Fotos:** Hilla Südhaus, aid infodienst e.V.  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
Deutscher LandFrauenverband e.V.

**Illustration:** Dorothea Tust, Köln

**Text:** Deutscher LandFrauenverband e.V.  
aid infodienst e.V.

## Der aid-Ernährungsführerschein – Ein Baustein zur Ernährungs- bildung in Grundschulen





## DER aid-ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN – DAS KONZEPT

Mit dem aid-Ernährungsführerschein legt der aid ein fertig ausgearbeitetes Unterrichtskonzept für die dritte Klasse vor, 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 und andere kleine Gerichte zu – und das alles im eigenen Klassenzimmer. Spielerisch lernen die Kinder wichtige Küchentechniken, Hygieneregeln und die aid-Ernährungspyramide kennen. Doch vor allem sollen sie Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen und Spaß haben am Selbermachen, am Experimentieren und am gemeinsamen Essen. Das Projekt lebt davon, dass die Schülerinnen und Schüler in jeder Einheit das wiederholen und üben, was sie in den vorangegangenen Stunden gelernt haben, aber zusätzlich auch etwas Neues erfahren. Auf diese Weise nimmt die Selbstständigkeit der Kinder zu und sie entwickeln Routinen.

Am Ende des Projekts stehen ein schriftlicher Test und eine praktische Prüfung. Hier können die Kinder zeigen, was sie gelernt haben: Sie bewirten ihre Gäste mit einem kalten Büfett. Als Bestätigung für die gewonnene Küchenkompetenz bekommt jedes Kind ein persönliches Führerscheindokument mit Passbild und Schulstempel. Durch die theoretische und praktische Prüfung eignet sich der aid-Ernährungsführerschein als bewerteter, zeugnisrelevanter Unterrichtsbestandteil. Es gibt viele Schulen, die Ernährungsbildung im Schulprogramm verankern möchten. In diesem Rahmen bietet es sich an, den aid-Ernährungsführerschein regelmäßig in jeder dritten Klasse einzusetzen.



**Kater Cook:**  
Der clevere Küchenmeister  
begleitet die Kinder  
durch die Einheiten.

## WAS DIE KINDER LERNEN

Alle Einheiten des aid-Ernährungsführerscheins bauen aufeinander auf. Zum einen wird bereits Erlerntes wiederholt und somit gefestigt, zum anderen kommt immer etwas Neues hinzu. Am Ende sind die Kinder in der Lage, sich selbstständig kleine Mahlzeiten zuzubereiten.

- Einheit 1:** *Lustige Brotgesichter*  
Ausgewogenes Frühstück zubereiten,  
Tische reinigen, aufräumen
- Einheit 2:** *Knackiger Gemüsespaß*  
Arbeitsplatz einrichten, schneiden, schälen
- Einheit 3:** *Kunterbunte Nudelsalate*  
wiegen, messen, raspeln
- Einheit 4:** *Fruchtiger Schlemmerquark*  
abschmecken, pürieren
- Optionale  
Einheit:** *Heiße Kartoffelgerichte*  
kochen, backen
- Einheit 5:** *Schriftliche Prüfung und  
Tischknigge*  
Tisch decken, Tischregeln
- Einheit 6:** *Praktische Prüfung  
Kaltes Büfett*  
Gäste bewirten

## UNTERSTÜTZUNG BEI DER UMSETZUNG

Das Unterrichtsmaterial aid-Ernährungsführerschein wurde auf die Umsetzung durch Lehrerinnen und Lehrer ohne besondere Qualifikationen in Hauswirtschaft oder Ernährung zugeschnitten. Fachkenntnisse in den Bereichen Biologie, Sachkunde, Ernährung oder Hauswirtschaft sind natürlich hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Sämtliche notwendigen fachlichen Inhalte vermittelt das Lehrerbegleitheft. Es enthält für alle Einheiten detaillierte Unterrichtsverläufe, Durchführungstipps, Mitbringlisten und Hintergrundinformationen zur Lebensmittelkunde, Ernährungslehre und Hygiene. Manche Lehrer wünschen sich für die Umsetzung Hilfe und Entlastung. Diese Unterstützung erhalten sie auf Wunsch durch kompetente, aid-geschulte externe Fachkräfte, finanziell gefördert im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.



## LANDFRAUEN ALS EXTERNE FACHKRÄFTE

Für 3. und 4. Klassen besteht die Möglichkeit, dass eine qualifizierte und aid-geschulte Fachkraft vor Ort die Durchführung des Projektes begleitet. Hierbei handelt es sich um erfahrene LandFrauen, die über eine hauswirtschaftliche oder ernährungswissenschaftliche Berufsausbildung sowie viel Erfahrung in der Arbeit mit Kindern verfügen. Sie führen ausgewählte Unterrichtseinheiten im Team mit der Lehrerin oder dem Lehrer durch und stehen ihnen darüber hinaus beratend zur Seite. Die Fachfrauen geben Impulse für die Ernährungsbildung an Grundschulen und ermutigen die Lehrerinnen und Lehrer, den aid-Ernährungsführerschein selbstständig und regelmäßig im Unterricht durchzuführen. So ist eine nachhaltige Verankerung des Konzeptes sicher gestellt.

Seit 2007 haben bereits mehr als 170.000 Kinder einen aid-Ernährungsführerschein mit Hilfe einer LandFrau erworben. Dennoch gibt es Regionen, in denen bisher keine Schulen durch externe Fachkräfte unterstützt wurden. Dort haben Lehrkräfte nun die Möglichkeit, das von IN FORM geförderte Angebot in Anspruch zu nehmen.

Sollten diese Schulen Interesse an der Durchführung eines Ernährungsführerscheins mit Hilfe einer aid-geschulten Fachkraft haben, so kann die Hälfte der Kosten in Höhe von 175 € über Projektmittel finanziert werden. Die andere Hälfte muss über andere Förderer (z.B. Fördervereine, Spender und Sponsoren) sichergestellt werden. Das dazugehörige Medienpaket im Wert von 40 Euro ist für die betreffenden Schulen kostenfrei.

Ihre Ansprechpartnerinnen beim Deutschen LandFrauenverband vermitteln Ihnen gerne den Kontakt zu einer LandFrau.

