

Allgemeines

Ernährungsführerschein

Inhalt

- > Hygiene
- > Schälen
- > Schneiden
- > Rohe Eier

Grundlegendes

- 01 | Hygiene – eine wichtige Sache
- 02 | Karotten schälen
- 03 | Regeln für den Umgang mit einem scharfen Messer
- 04 | Achtung: rohe Eier – das beachte ich

3. Auflage, September 2024

Der Ernährungsführerschein

Herzlich willkommen!

Der Ernährungsführerschein - mehr Ernährungskompetenz in der Volksschule

Der Ernährungsführerschein ist einer von drei Bausteinen des Programms „Uns schmeckts“, um die Ernährungskompetenz bei Volksschulkindern (Klasse 1-4) praxisnah aufzubauen. In vier Modulen, wird gemeinsam geschnitten, geraspelt, gerührt, und gegessen. So erlernen Kinder früh wertvolle, küchentechnische Fähigkeiten und Alltagskompetenzen.

Die Inhalte der einzelnen Module bauen aufeinander auf und erweitern so Schritt für Schritt das Können und Wissen: Mit saisonalen, klimafreundlichen Rezepten, Einkaufslisten für die leichtere Planung, Arbeitsblätter zu diversen Themen, sowie erlebnisreichen Experimenten.

Pro Modul sind zwei Unterrichtseinheiten pro Schuljahr geplant. Ziel des Ernährungsführerscheins ist es, dass alle Schüler:innen die gleichen Voraussetzungen zur Selbstfürsorge im Sinne einer guten Ernährung erhalten und weiter entwickeln können. Zum Abschluss der 4 Module bekommt jedes Kind ein Zertifikat: Den Ernährungsführerschein.



Das Wissen über Lebensmittel verknüpft mit der praktischen Erfahrung ist für viele Kinder eine wichtige Grundlage, um ihre Ernährungskompetenz zu stärken.

Der Ernährungsführerschein

Miteinander TUN, macht Spaß und Freude

Für die Umsetzung braucht es wenige Materialien und die Durchführung kann in der Klasse stattfinden.

- Wichtig ist ein Waschbecken im Klassenzimmer
- Küchenutensilien und Lebensmittel miteinander organisieren
- Ernährungsführerschein ins Schulprogramm verankern – alle profitieren
- Für Kinder, Lehrpersonen, sowie Eltern

Selbst TUN, für Erlebnis und Genuss

- richtige Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln
- richtige Arbeitsabläufe und Zubereitungstechniken erlernen
- Arbeiten nach einem Rezept – Arbeitsplatz organisieren lernen
- Ernährungswissen praktisch umsetzen
- Genuss mit den Sinnen und Esskultur fördern
- Sozialkompetenz leben
- Kreativität und Eigeninitiative fördern

Überblick über die Module 1- 4 nach Jahreszeiten

Frühling (1. Klasse)

Theorie: Ernährungspyramide, Wann schmecken Erdbeeren am besten?
Rezepte: Aufstrich mit Hülsenfrüchten, Erdbeer-Holunder-Trifle, Knusperjoghurt mit Erdbeeren, Milchshake

Herbst (2. Klasse)

Theorie: Mmh, das schmeckt und duftet!, Die Stimmung macht's!
Rezepte: Bircher Müsli, Linsensalat mit Äpfeln, Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen, Knusperbrot

Winter (3. Klasse)

Theorie: Frühstück – Dein Power-Start in den Tag, Wie frühstückt die Welt?
Rezepte: Waffeln mit Zimt, Sellerie-Birnensalat mit Nüssen, Chinakohl-Apfelsalat, Überbackene Brote

Sommer (4. Klasse)

Theorie: Das Etikett unter der Lupe, Das A-B-C der Vitamine
Rezepte: Tzatziki, Sommersalat mit Couscous, Dalken mit Beeren, Bunte Eislutscher

01

Hygiene - eine wichtige Sache

01 | Hygiene - eine wichtige Sache

Hygiene - eine wichtige Sache

Hintergrund

Wenn für andere gekocht wird, klärt ein persönlicher Hygienecheck folgendes: Bin ich gesund/krank? Habe ich Verletzungen oder Hauterkrankungen? Trage ich Schmuck bzw. sind meine Haare bedeckt? Passt die Kleidung (Ärmel, Schürze, Geschirrtuch)?

Das Händewaschen (s. S. 7)

Eine weitere Hygienemaßnahme vor der Speisenzubereitung – sollte idealerweise in einem Handwaschbecken in der Küche erfolgen. Ist dies nicht möglich, bietet es sich an, die Hände im Sanitärbereich zu waschen. Dort steht i.d.R. warmes Wasser zur Verfügung.

Lebensmittel waschen

Lebensmittel sollten nicht im gleichen Becken wie die Hände gewaschen werden.

Das Rezept

Die Rezepte enthalten Angaben über: Arbeitsgeräte, Zutaten, Mengen, Arbeitsablauf und Arbeitstechniken. Vor der Zubereitung das Rezept lesen und die Arbeitsmaterialien und die Zutaten bereitstellen.

Der Arbeitsplatz

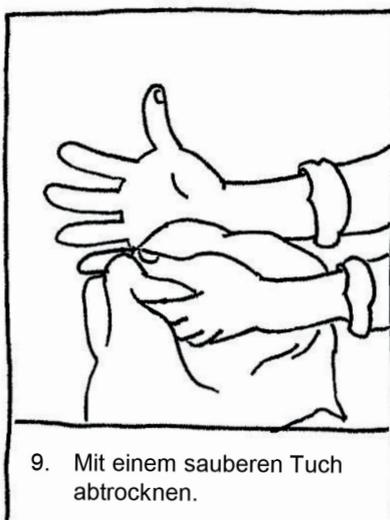
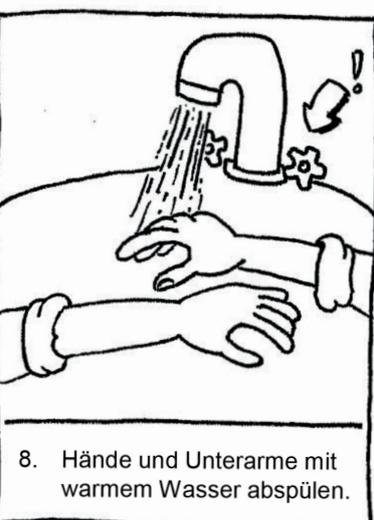
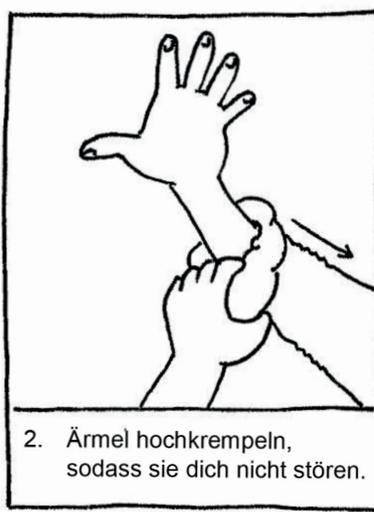
Den Arbeitsplatz so einrichten, dass weitgehend kreuzungsfrei gearbeitet werden kann (kein Überkreuzen von reinem und unreinem Bereich). Auf dem Tisch steht nur das, was gebraucht wird. Der Arbeitsplatz ist sauber und kann beim Zubereiten sauber gehalten werden.

Ziele

Die Schüler:innen

- wissen, dass sie nur gesund mitkochen dürfen
- kennen und verstehen die Hygiene-Regeln vom Arbeitsblatt: „Bist du bereit?“
- verstehen, warum sie die Hände gründlich waschen müssen
- wissen, dass die Hände nicht im Spülbecken oder in der Klasse gewaschen werden
- halten Arbeitsgeräte, Arbeitstische, Geschirrtücher und Schürze sauber
- können unter Anleitung ihren Arbeitsplatz sinnvoll vorbereiten
- hantieren umsichtig mit scharfen Messern, Schälern und Scheren
- wissen, wie sie ihren Arbeitsplatz aufräumen und reinigen sowie das Geschirr spülen

Richtig Hände waschen



01 | Hygiene - eine wichtige Sache

Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

Besondere Hinweise

Die Schüler:innen können eine unterschiedliche Auffassung bzgl. der Hygiene und Sauberkeit haben. Die Lehrperson definiert bei Bedarf „Sauberkeit“ für die UE, in der mit Lebensmitteln gearbeitet wird.

Material

- Video „Richtig Hände waschen“:
<https://www.youtube.com/watch?v=CkLnbrLcUsE>
- AB 1: Bist du bereit?
- So kochst du sicher
https://kinderessengesund.at/ages_video_lebensmittelsicherheit_kochen
- AB 2: Knabbergemüse mit Dip
- AB 3: Immer gut sortiert
- Gemeinsam kochen
https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos?page=1
- Arbeitsmaterial für Demonstration „Sicher schneiden“:
 - > Brett
 - > Küchenmesser
 - > Lebensmittel z.B. Schnittlauch
- Arbeitsmaterial für Demonstration „Tisch säubern“:
 - > Putzeimer oder Spülbecken
 - > Schwammtuch
 - > Reinigungsmittel
 - > Geschirrtuch
 - > Mülleimer
- AB 4: Wir machen alles sauber
- AB 5: Alles aufgeräumt?

01 | Hygiene - eine wichtige Sache

Vorbereitung

- Klassenraum oder Lehrküche
- Arbeitsgeräte
- Material s.o.

Ablauf

Einstieg

Die Schüler:innen erinnern sich an „Hände waschen“ als eine von mehreren Hygieneregeln. Es kann der Videofilm „Richtig Hände waschen“ <https://www.youtube.com/watch?v=CkLnbrLcUsE> gezeigt werden.

Aktivität

Klassengespräch: Die Klasse überlegt und erarbeitet zuerst im Gespräch weitere fürs Kochen wichtige Hygienebotschaften (AB 1 Bist du bereit?). Das Video „So kochst du sicher“ (https://kinderessengesund.at/ages_video_lebensmittelsicherheit_kochen) kann als Diskussionsgrundlage gezeigt werden.

Rezept lesen: Die Rezepte sind vielfach (auch in fast allen Schulkochbüchern) gleich aufgebaut. Der Aufbau wird mit den Kindern erarbeitet und das Lesen des Rezeptes anhand des AB 2 – „Knabbergemüse“ geübt. Beim Lesen erfahren die Schüler:innen, welche Arbeitsgeräte und Zutaten sie brauchen. Es informiert außerdem über die Portionen und die wichtigsten Arbeitsschritte (auch im Bild). Nicht angegeben ist, wie die Schritte sinnvoll aufgebaut werden. Hierzu gibt es Regeln zum Zeigen (AB 3: Immer gut sortiert.)

Arbeitet die Klasse zum ersten Mal mit einem scharfen Messer, so sind die wichtigsten Regeln zu besprechen und zu demonstrieren.

Aufräumen: Zeigen, wie ein Tisch richtig sauber gewischt und das Geschirr gespült wird.

Den Ablauf anhand des Arbeitsblattes AB 4: „Wir machen alles sauber“ erarbeiten. Die Küche/das Klassenzimmer kann erst dann verlassen werden, wenn alles sauber und weggeräumt ist. Die Kinder bekommen einen guten Überblick mit dem AB 5 „Alles aufgeräumt?“.

Abschluss

Die Schüler:innen bitten, das Rezept mit dem Knabbergemüse zu Hause zuzubereiten, die Hygieneregeln, den Umgang mit dem Messer sowie das Aufräumen und Reinigen mit Hilfe der Unterlagen zu üben.

01 | Hygiene - eine wichtige Sache

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- War die Demonstration für die Kinder anschaulich?
- Können die Schüler:innen die Hygieneregeln, das Aufräumen und Säubern selbstständig in der nächsten UE durchführen?
- Gibt es noch offene Fragen für die nächste UE?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Wird mehr Zeit eingeplant (2 UE), besteht die Möglichkeit, die Themen/Inhalte zu vertiefen, zu demonstrieren (z.B. Arbeitsmaterial ...) und zu üben.
- Zur Vernetzung mit der Küchenleitung des Caterers Kontakt aufnehmen, der die Schulverpflegung an der Schule durchführt. Der Caterer kann mit den Kindern die Hygieneregeln, die in einer Großküche gelten, besprechen. Evtl. besteht die Möglichkeit einer Küchenbesichtigung und des Kennenlernens der Hygieneregeln in einer Großküche.

Bist du bereit?, AB I



Gesund?

**Saubere
Hände?**

**Lange
Haare?**

**Saubere
Schürze?**

**Ringe, Uhr,
Armbänder?**



**Lange
Ärmel?**

Geschirrtuch?

Knabbergemüse mit Dip, AB 2

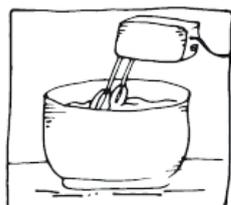
Arbeitsmaterial

- Sieb mit Schüssel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Abfallschüssel
- Sparschäler
- großer Teller oder Platte
- kleine Schüssel
- Esslöffel

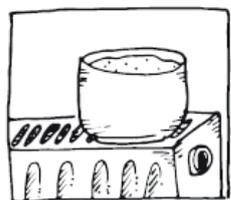
Zutaten für 50 Stück

- 3 Karotten
- 5 Radieschen
- 1 rote Paprika
- 1 halbe Salatgurke
- 200–250 g Kräutertopfen

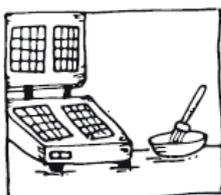
So wird es gemacht



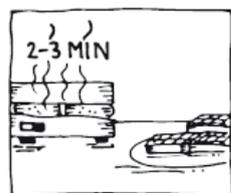
1. Wasche das Gemüse. Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter. Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab. Schneide Grün und Spitzen der Karotten ab.



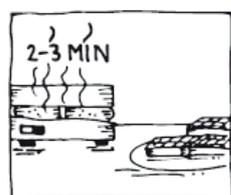
2. Schäle sie mit dem Sparschäler. Schneide die Karotten in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.



3. Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften. Entferne Stiel, Kerne und weiße Wände. Schneide die Hälften in Streifen.



4. Schäle die Gurke mit dem Sparschäler. Schneide sie in fingerdicke Scheiben.



5. Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte. Fülle den Kräutertopfen in die kleine Schüssel.

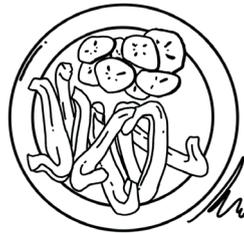
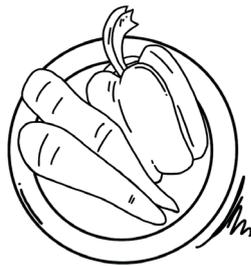
Fertig!

Immer gut sortiert, AB 3

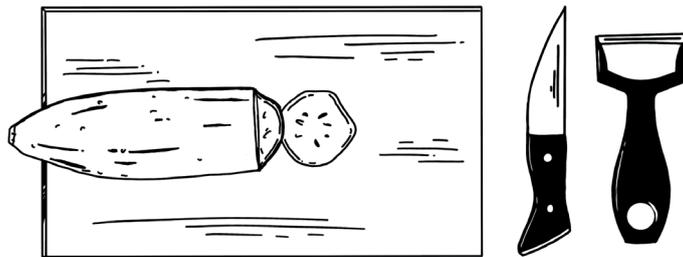
Arbeitsplatz für Rechtshänder

Geschnittenes

Rohware



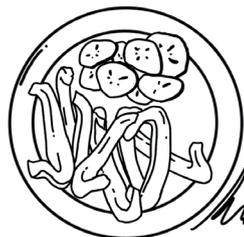
Abfall



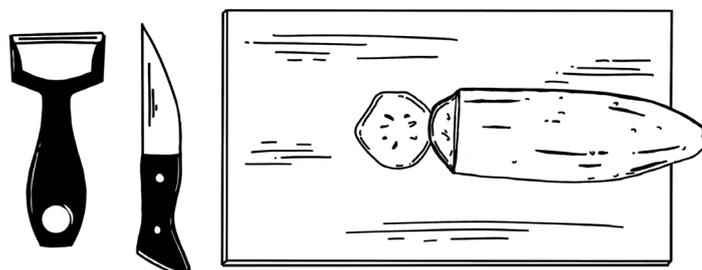
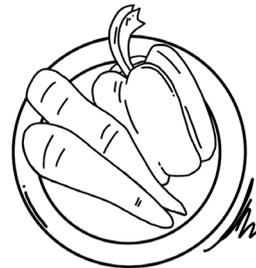
Arbeitsplatz für Linkshänder

Geschnittenes

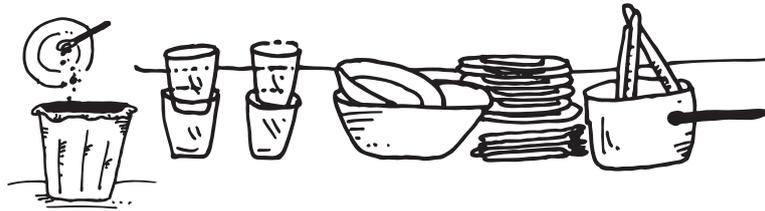
Abfall



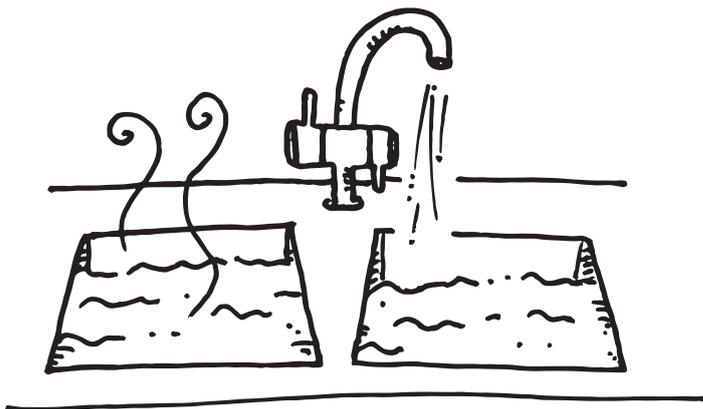
Rohware



Wir machen alles sauber, AB 4



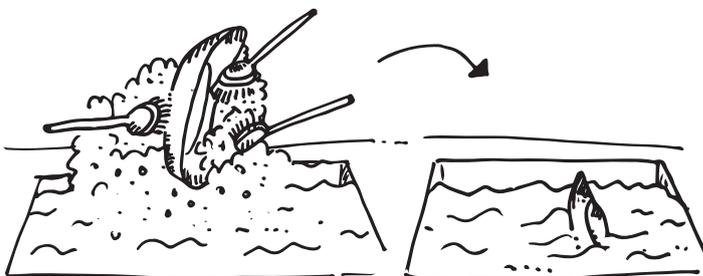
Geschirr sortieren und grobe Speisereste entfernen.



In ein Spülbecken warmes Wasser, in das zweite Becken kaltes Wasser einlaufen lassen, bis sie halb voll sind.



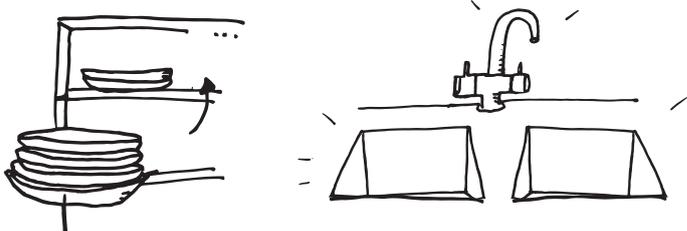
Wenig Spülmittel ins warme Wasser geben.



Geschirr von allen Seiten spülen und mit kaltem Wasser nachspülen.



Abtropfen lassen oder abtrocknen.



Aufräumen und Spüle säubern.

Alles aufgeräumt?, AB 5

Gespült?

Aufgeräumt?

**Alles
sauber?**



Abfälle?

Reste?

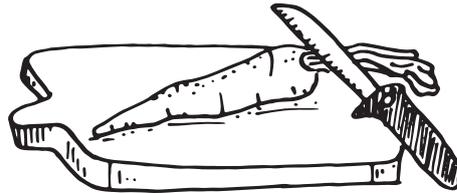
**Lappen und
Wischtücher?**

02

Karotten schälen

Karotten schälen

1. Lege die Karotte auf das Schneidebrett und entferne mit einem Messer das Grüne von der Karotte.



2. Nimm die Karotte in die Hand und lege den Sparschäler flach an die Karotte an.



3. Schäle die Karotte vom Ende zur Spitze der Länge nach über der Schüssel für Abfälle.



4. Drehe das Lebensmittel und entferne die restliche Schale.

03

Der richtige Umgang mit einem Messer

Regeln für den Umgang mit dem Messer

(für die Lehrkraft)

Umgang mit scharfen Messern

- Mit Messern vorsichtig umgehen.
Nicht rennen, nicht spielen und langsam arbeiten.
- Immer auf einer festen Unterlage schneiden.
Schneidebrett verwenden und nicht in der Luft schneiden.
- Messer nicht zu dicht an der Tischkante ablegen.
Es könnte herunterfallen und zu schweren Verletzungen führen.
- Messer oder Sparschäler zum „Weitergeben“ auf den Tisch legen,
nicht in die Hand des/der Anderen geben.
- Fallende Messer nie auffangen.
Besser: fallen lassen und zurücktreten.
- Transport von Messern und Sparschälern:
diese in der Schultasche in eine verschließbare Plastikbox geben.
- Beim Schneiden von Gemüse / Obst
den Krallengriff anwenden, damit die Finger nicht verletzt werden.

04

Achtung, rohe Eier -
Das beachte ich

Achtung: rohe Eier

Information für die Lehrkraft

- 1.** Speisen, die mit rohen Eiern zubereitet werden und nicht genügend gegart werden, sind aus hygienischer Sicht ungeeignet.
Dazu gehören: Omelette, mit Ei legierte Saucen und Suppen, Eischnee, Tiramisu, selbst gemachte Mayonnaise.
- 2.** Rohe Teige (Kuchen-, Waffelteig, ...) dürfen nicht gekostet werden.
- 3.** Spiegeleier sind von beiden Seiten zu braten, so dass sie gut durch sind.
- 4.** Benutzte Geräte (Schneidebretter, ...) heiß reinigen und gut trocknen.
- 5.** Eier immer getrennt, nicht neben Lebensmitteln, die roh verzehrt werden (Salat, Rohkost, Obst ...) aufbewahren, oder neben vorgegarten Lebensmitteln lagern.
- 6.** Bei der Zubereitung von Eierspeisen darauf achten, dass diese durchgegart sind.
- 7.** Speisereste mit verkochten Eiern im Kühlschrank aufbewahren und bald essen.
- 8.** Salate und Gemüse getrennt von Eiern zubereiten.
- 9.** Nach dem Arbeiten mit Eiern die Hände waschen.
- 10.** Eierschale von rohen Eiern sofort wegwerfen.

Notizen

A large rectangular area enclosed by a dashed orange border, intended for taking notes.

Notizen

Large dashed orange rectangular area for notes.

