



Ernährungsführerschein für die 3.Klassen

Die 3. Klassen legen zurzeit den Ernährungsführerschein ab. In mehreren Unterrichtseinheiten lernten wir Wissenswertes und Interessantes rund um gesunde Ernährung kennen. Wir testeten Brotsorten, gestalteten lustige Brotgesichter, bereiteten Knabbergemüse, Nudelsalat, Kartoffelspalten mit knackigem Salat oder fruchtigen Schlemmerquark zu. Ganz nebenbei lernten wir wie eine Ernährungspyramide aussieht, was in den Lebensmitteln so drinsteckt und wie leicht es ist, selbst gesundes Essen zuzubereiten. Wir übten wie die Profiköche zu schneiden, zu reiben und abzuschmecken. Dabei kam es darauf an, im Team zu arbeiten und Verantwortung zu übernehmen. Wir erfuhren, dass es viel Freude bereiten kann, gemeinsam zu kochen und zu essen. Dabei kamen auch Tischsitten und hübsche Tischdeko nicht zu kurz. Besonders bedanken möchten wir uns bei vielen Eltern, die uns bei diesem Projekt tatkräftig unterstützten und bei Frau Kuhz vom Landfrauenverband, die uns viele Tipps und Kniffe rund um gesundes Essen zeigte. Nun folgen noch eine schriftliche Prüfung (wie beim richtigen Führerschein) und eine praktische Prüfung, bei dem ein Büfett bereitet und Gäste bewirtet werden.