

Klasse 4 a
Unser Weg zum Ernährungsführerschein:

Eigentlich begann alles mit dem Schnupperkurs „Teilnahme beim gesunden Frühstück“ in unserer Schule (siehe Beitrag).

Dieses Projekt war jedoch nur möglich mit Hilfe der vielen Mütter, die bereit waren, die Kinder entsprechend anzuleiten. Herzlichen Dank!

Richtig los ging es dann am 24. November 2008.

In dieser Zeit lernten wir nicht **nur** das Zubereiten von Speisen.

Wir lernten, wie wichtig **Hygiene** bei der Zubereitung von Speisen ist, und stellten Kochmützen her.

Wir lernten auch viel über das, was in unserem Körper mit Essen und Trinken geschieht (**Verdauung**).

Wir lernten, welche **Nährstoffe** unser Körper benötigt, um zu wachsen, damit wir uns konzentrieren können, damit wir nicht frieren und nicht krank werden, damit wir sportliche Leistungen erbringen können, etc.

Wir lernten **Lebensmittelgruppen** kennen, und welche Mengen wir am Tag von den einzelnen Lebensmittelgruppen essen sollten (**Ernährungspyramide**).

Wir lernten, welche **Geschmacksrichtungen** unsere **Zunge** wahrnehmen kann.

Wir lernten, wie viel **Zucker** in einzelnen Lebensmitteln enthalten ist, und dass sie oft unter dem Begriff „Kohlenhydrate“ getarnt werden.

Wir lernten, dass in vielen Lebensmitteln sehr viel **Fett** versteckt ist.

Wir lernten, den **Tisch** hübsch zu **decken**.

Wir lernten noch etwas dazu über das **Benehmen** bei Tisch.

Wir lernten natürlich auch, wie wichtig **Bewegung** für uns ist.

Mit Hilfe der Mütter **bereiteten** wir zwischen all der trockenen Theorie wohlschmeckende **Speisen** zu.

Alles begann mit den „Lustigen Brotgesichtern“.

Es folgten an 4 weiteren Schultagen in dieser und der folgenden Woche:

Obstsalat, Apfel-Möhrensalat, Milchmix mit Obst, Nudelsalat (2 Sorten), Schlemmerquark, Kräuterquark mit Knabbergemüse, Kartoffelecken, Salat Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Am 5. Dezember morgens nun machten wir unsere **praktische Prüfung**. Wir bereiteten hierfür für den Elternnachmittag eine Speisenbuffet mit den von uns bereits „erlernten“ Rezepten zu.

Es musste natürlich von allem eine Riesenmenge geben.

Doch, schaut selbst, wie es an dem Abend bei uns zuging.

Alle waren sehr zufrieden und wir, wir strahlten über unsere vollbrachte Leistung und bedankten uns bei unseren Eltern.

Natürlich bestanden alle sowohl die **praktische**, als auch die **theoretische** Prüfung, die dann noch folgte.

Alle erhielten den **Ernährungsführerschein** – und haben mit viel **Freude** etwas „fürs Leben“ gelernt.