



Ernährungsberatung an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR)



DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 9228-0

DLR Eifel
Westpark 11
54634 Bitburg
Tel.: 06561 9480-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55546 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 820-0

DLR Mosel
Görresstr. 10
54470 Bernkastel-Kues
Tel. 06531 956-0

DLR Westpfalz
Neumühle 8
67728 Münchweiler
Tel.: 06302 9216-0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 671-0

UNTERRICHTSREIHE

Grundschüler lernen mit allen Sinnen

ABC
der
Lebens-
mittel



LEBENSMITTEL ERFAHRBAR MACHEN – GRUNDSCHÜLER LERNEN MIT ALLEN SINNEN

Die Unterrichtsreihe „Das ABC der Lebensmittel“ ist ein umfassender Beitrag zur Ernährungsbildung in der Grundschule. Sie wurde von Ernährungswissenschaftlerinnen der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR) erarbeitet und praktisch erprobt.

Das Besondere an dem Konzept ist, dass das Thema Ernährung über die gesamte Grundschulzeit in Theorie und Praxis altersgemäß behandelt wird und so dauerhaft im Schulalltag präsent bleibt. Die Unterrichtseinheiten bauen aufeinander auf.

„Das ABC der Lebensmittel“ ist empfohlen als pädagogische Begleitmaßnahme zum EU-Schulobstprogramm.

Ausgehend vom Ernährungskreis lernen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe kennen. Sie setzen sich mit dem Einfluss von Essen und Trinken auf die Leistungsfähigkeit auseinander und machen bei Verkostungen neue Geschmackserfahrungen. Darüber hinaus werden den Kindern Fertigkeiten im Umgang mit Lebensmitteln vermittelt und kleine Speisen gemeinsam zubereitet.

Im Sinne einer „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ wird bei der Auswahl der Lebensmittel besonderer Wert auf die Verwendung regionaler Produkte gelegt.

Die Unterrichtseinheiten in der Schule können durch Betriebsbesichtigungen (z. B. Kelterei, Obstanlage, Bäcker, Metzger) ergänzt werden. Die Eltern werden durch Informationen der Ernährungsberaterinnen der DLR einbezogen und unterstützen bei der Zubereitung der Speisen.

DAS ABC DER LEBENSMITTEL – DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

1. Schuljahr

Thema 1: Der Ernährungskreis

Thema 2: Trinken ist wichtig

Thema 3: Das Getränke 1x1

2. Schuljahr

Thema 1: A wie Apfel

Thema 2: Gemüse und Obst – heute schon bis 5 gezählt?

3. Schuljahr

Thema 1: Rund ums Getreide

Thema 2: Schlau essen mit Frühstück und Zwischenmahlzeiten

4. Schuljahr

Thema 1: Jetzt geht's um die Wurst

Thema 2: Der Wurst unter die Pelle geschaut

Für die Durchführung werden vom zuständigen DLR fachlich geschulte Honorarkräfte vermittelt. Lehrerinnen und Lehrer können die Unterrichtseinheiten auch selbst umsetzen. Das Handbuch mit umfangreichen Unterlagen kann bei den DLR erworben werden.

