



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Praxisbuch: Ressourcen entdecken – Lebensmittel checken

Bildungsangebot für die Grundschule für einen bewussten
Umgang mit Lebensmitteln

*MACHT APPETIT
AUF MORGEN!*



Inhalt

Einleitung	3
Die Module auf einen Blick	5
Durchführung der Module	8
Modul 1: Ressourcen entdecken: Einführung in das Thema Wertschöpfungskette	8
Modul 2: Der Lebensmittel-Check: Stationen-Workshop	17
Modul 3: Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion	43
Material- und Ausstattungsliste	45
Materialanhang	50

Einleitung

Liebe Leser:innen,

haben Sie sich schon einmal mit Lebensmittelverschwendung auseinandergesetzt? Kennen Sie die Bedeutung des Mindesthaltbarkeitsdatums? Was braucht es, damit eine Möhre bei uns auf dem Teller landet?

Das Praxisbuch „Ressourcen entdecken – Lebensmittel checken“ bietet nicht nur Antworten auf zentrale Fragen rund um klimafreundliche Ernährung, sondern liefert auch inspirierende Ideen und passendes Unterrichtsmaterial für die praxisnahe Umsetzung im Schulalltag. Wichtige Themen wie die Wertschöpfungskette, Saisonalität und Regionalität sowie Wertschätzung von Lebensmitteln stehen im Mittelpunkt einer nachhaltigen Ernährungsweise und sollten fächerübergreifend im Unterricht verankert werden.

Das Unterrichtsmaterial besteht aus zwei Modulen, die optional mit einem zusammenfassenden dritten Modul beendet werden können:

**1. Wertschöpfungskette und Ressourcen von Lebensmitteln
am Beispiel der Möhre**

**2. Ein nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln zur Vermeidung
von Lebensmittelabfällen**

Alle Informationen und Hinweise, die Sie für die Vorbereitung und Durchführung der Module benötigen, erhalten Sie auf den folgenden Seiten.

Das Praxisbuch gliedert sich in zwei organisatorische Teile:

→ Informationen und Anleitung | S. 5

Methodisch-didaktische Erläuterungen und praxisnahe Hinweise zur inhaltlichen und organisatorischen Vorbereitung und Durchführung der Module.

→ Materialanhang | S. 50

Arbeitsblätter, Poster, Aufsteller und Gestaltungselemente, sowie eine Urkunde für den Abschluss.

Das Praxisbuch „Ressourcen entdecken – Lebensmittel checken“ wurde zwar für den schulischen Kontext entwickelt, doch die enthaltenen Impulse und Materialien lassen sich ebenso gut für außerschulische Aktivitäten anpassen und nutzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung und viele inspirierende Momente mit dem Material.

Ihr Team vom Kantinenprogramm NRW



Wissenswertes

Die Verbraucherzentrale NRW ist seit vielen Jahren in der Kita- und Schulverpflegung aktiv und für viele Einrichtungen eine wichtige Partnerin. Sie begleitet Kitas und Schulen und berät diese hinsichtlich verschiedener Themen und Fragestellungen rund um Essen und Trinken.

Weitere Informationen: [kita-schulverpflegung.nrw](https://www.kita-schulverpflegung.nrw)

Als anbieterunabhängige Institution bieten die Verbraucherzentralen im Rahmen der Verbraucherbildung vielseitige Bildungsangebote für verschiedene Zielgruppen an.

Weitere Informationen:

[verbraucherzentrale.de/bildungsangebote](https://www.verbraucherzentrale.de/bildungsangebote)

Die Module auf einen Blick

Zielgruppe

Schüler:innen der 3. und 4. Klasse (Kinder im Alter von acht bis zehn Jahren).

Zeitlicher Umfang

Die Module 1 und 2 umfassen jeweils zwei Unterrichtseinheiten (90 Minuten), während für das Modul 3 eine Unterrichtseinheit (45 Minuten) vorgesehen ist.

Themengebiet

Das Praxisbuch „Ressourcen entdecken – Lebensmittel checken“ ist in drei Module gegliedert, die einzeln oder als gesamter Aktionstag nacheinander durchgeführt werden können:

Modul 1 – Ressourcen entdecken: Einführung in das Thema Wertschöpfungskette und Ressourcen und anschließender Praxisteil mit Einpflanzen von Möhrensamen

Modul 2 – Der Lebensmittel-Check: Stationen-Workshop für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln

- Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln
- Haltbarkeit von Lebensmitteln
- Resteverwertung
- Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Modul 3 – Zusammenfassung der Ergebnisse, Diskussion und Verfestigung des Erlernten

Fächerbezug/Einsatzmöglichkeiten

Als Angebot für den (Sach-)Unterricht, im Rahmen der offenen Ganztagschule oder von Projekttagen oder -wochen.

Zielsetzung

Das Angebot richtet sich an Schüler:innen der 3. und 4. Klasse. Ziel des Bildungsangebots ist es, den Schüler:innen ein stärkeres Bewusstsein für die Wertschätzung von Lebensmitteln zu vermitteln und ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, wie sie selbst aktiv zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und zum Klimaschutz beitragen können. Im Unterricht lernen die Schüler:innen verschiedene Aspekte des Themas kennen und werden für konkrete Verhaltensänderungen im Alltag zu Hause sensibilisiert.

Leitfragen für den Unterricht

- Welche Ressourcen benötigen die Lebensmittel, bis sie auf meinem Teller landen?
- Wie kann ich durch mein Verhalten Lebensmittelabfälle vermeiden?
- Wie kann ich durch mein (Ess-)Verhalten zum Klimaschutz beitragen?

Bezug zu BNE und SDGs

Die Bildungsangebote der Verbraucherzentrale ermöglichen im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) Heranwachsenden,

- das eigene Verhalten zu reflektieren,
- Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen,
- eigene Handlungsspielräume zu erkennen und Handlungskompetenz zu erwerben,
- die ökonomischen, ökologischen und sozialen Folgen abzuschätzen und
- verantwortungsvolle, nachhaltige Entscheidungen treffen zu können.

Mit ihren Bildungsangeboten leisten die Verbraucherzentralen einen Beitrag zur Umsetzung der Sustainable Development Goals (SDG), insbesondere von SDG 4 „Hochwertige Bildung“, SDG 12 „Nachhaltige/r Konsum und Produktion“ sowie SDG 13 „Maßnahmen zum Klimaschutz“.



Hinweis zu Open Educational Resources (OER)

Die Materialien sind unter einer offenen Lizenz als Open Educational Resources (OER) veröffentlicht. Das bedeutet, dass Sie die Übungen für Ihre Zwecke nutzen, überarbeiten und an Kolleg:innen weitergeben können.

Die Inhalte stehen, sofern nicht anders angegeben, unter der Lizenz CC BY-SA 4.0. Dabei muss als Quelle die Verbraucherzentrale NRW angegeben und die Creative-Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0 verwendet werden. Davon ausgeschlossen sind Bilder, das Markenlogo der Verbraucherzentrale, die Förderlogos von Projekten und die Logos von Ministerien.



Den Lizenztext finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0

Alle Module im Überblick

Modul	Inhalt
1 Ressourcen entdecken: Einführung in das Thema Wertschöpfungskette	Die Schüler:innen lernen den Weg der Möhre von der Aussaat bis zur Küche und erkennen die benötigten Ressourcen, die für ihren Anbau und ihre Verarbeitung notwendig sind. Sie verstehen, dass beim Wegwerfen von Lebensmitteln auch wertvolle Ressourcen verloren gehen. Das gelernte Wissen wird anschließend praktisch umgesetzt, indem die Kinder in Blumentöpfen oder im Schulgarten eigenständig in Kleingruppen Möhrenbeete anlegen.
2 Der Lebensmittel-Check: Stationen-Workshop	Die Schüler:innen lernen an bis zu sieben unterschiedlichen Stationen den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln. Sie üben, wie man Lebensmittel auf ihre Haltbarkeit prüft und richtig lagert. Die Schüler:innen schulen ihre Sinne, um die Frische von Lebensmitteln zu beurteilen und diese sinnvoll zu verwerten. Zudem erfahren diese, wann welche Obst- und Gemüsesorten Saison haben und woher sie stammen.
3 Zusammenfassung der Ergebnisse, Diskussion und Verfestigung des Erlernten	Die Schüler:innen reflektieren ihre Erfahrungen aus den ersten beiden Modulen, festigen ihr neu gewonnenes Wissen und erhalten die Gelegenheit, ihre persönlichen Erkenntnisse im Plenum mitzuteilen. Zudem wird die Bedeutung eines bewussten, nachhaltigen und ressourcenschonenden Umgangs mit Lebensmitteln erneut hervorgehoben.

Hinweis:

- Für die Durchführung von Modul 1 werden ein bis zwei Betreuer:innen benötigt.
- Für die Durchführung von Modul 2 werden je nach Stationen- / Schüler:innenanzahl bis zu sieben erwachsene Betreuungspersonen benötigt.

Modul 1

Ressourcen entdecken: Einführung in das Thema Wertschöpfungskette

Rahmenbedingungen

Raumbedarf/Ausstattung

Für die Durchführung wird ein (Klassen-)Raum mit einer Fläche von ca. 30 m² benötigt. Alternativ kann die Einheit im Mehrzweckraum durchgeführt werden. Zudem ist eine Tafel, Pinnwand oder Magnetwand erforderlich. Die Schüler:innen benötigen jeweils einen eigenen Tisch mit Sitzplatz für die Einzelarbeit. Für die Einpflanzaktion wird ein größerer Tisch benötigt, auf welchem die Blumentöpfe und die Erde platziert werden. Alternativ kann dies auf dem Fußboden durchgeführt werden. Bei gutem Wetter eignet sich das Einpflanzen auf dem Schulhof.

Zeitbedarf

Die Bearbeitungszeit des Bildungsangebots kann nach Bedarf variiert werden. Die gesamte Durchführung des Moduls ist auf etwa 90 Minuten angesetzt.

Vorbereitung

Vor dem Beginn sollten die benötigten Materialien eingekauft, ausgedruckt und vorbereitet werden. Weitere Informationen hierzu befinden sich in der untenstehenden Tabelle zu Arbeitsblättern und Materialien.

Der Elternbrief kann den Kindern vorab rechtzeitig mitgegeben werden.

Betreuung

Für die Durchführung des Bildungsangebots werden ein bis zwei pädagogische Fachkräfte benötigt.

Material

- Schrumpelige Möhren (1 x pro 2er/3er-Gruppe)
- Wassergläser (1 x pro 2er/3er-Gruppe)
- Arbeitsblätter ausgedruckt (1 x pro Schüler:in)
- Symbole der Ressourcen ausgedruckt (ggf. laminieren)
- Blumenkästen für Möhrenanbau (1 x pro 3er/4er-Gruppe)
- Blumenerde
- Möhrensamen
- Schaufeln (1 x pro 2er/3er-Gruppe oder selbst mitgebracht), alternativ können die Kinder ihre Hände nutzen
- Garten- oder Gummihandschuhe (1 Paar pro Schüler:in)
- Müllsäcke / Folie zum Unterlegen
- Gießkanne
- Holzstäbchen, Tesafilm und Kärtchen / Pappe für die Etiketten

Eine komplette Materialübersicht finden Sie auf Seite 45.



Nachhaltigkeitstipp

Die Kinder können die benötigten Materialien ebenfalls von Zuhause mitbringen. Das spart Ressourcen und schont das Budget der Aktion. Einen entsprechenden Elternbrief finden Sie auf S. 49. Beziehen Sie nach Möglichkeit auch den oder die Hausmeister:in mit ein – häufig lassen sich geeignete Materialien auf dem Schulgelände finden. Vielleicht gibt es sogar einen Schulgarten, in dem bereits passende Materialien vorhanden sind.



Lernziele

- Die Schüler:innen aktivieren ihr Vorwissen zum Anbau von Möhren und zeigen Interesse am Thema.
- Die Schüler:innen beschreiben die Schritte der Wertschöpfungskette einer Möhre vom Acker bis zum Teller.
- Die Schüler:innen erklären, welche Zeit und welche Ressourcen für den Anbau einer Möhre benötigt werden (Erde, Licht, Wasser, Dünger, Samen, Maschinen, Energie, Transport, Verpackung).
- Die Schüler:innen erklären, warum Möhren schrumpelig werden und wie sie durch Wasser wieder frisch werden.
- Die Schüler:innen führen den Anbau von Möhren selbstständig durch und beschreiben die notwendigen Materialien und Schritte. Die Schüler:innen reflektieren, wie das Gelernte zur Reduktion von Lebensmittelverschwendung beitragen kann.
- Die Schüler:innen erklären den Begriff „Ressourcen“ und erkennen dessen Bedeutung für die Lebensmittelproduktion.
- Die Schüler:innen erkennen und begründen, warum Lebensmittelverschwendung der Umwelt schadet.

Exemplarischer Ablaufplan für Modul 1 (90 Min.) – Ressourcen entdecken: Einführung in das Thema Wertschöpfungskette

Einstieg	• Kurze Wissensabfrage: • Wo wächst eine Möhre? – Auf dem Feld • Wann wird sie angebaut/geerntet? – Der Anbau erfolgt in den Frühjahrs- bis Sommermonaten, die Ernte zieht sich bis in den späten Herbst • Warum wird das Grün entfernt? – Es entzieht der Möhre Wasser • Wer hat schon selbst Möhren angebaut?
Film-Impuls (optional)	• Gemeinsames Anschauen des Kurzfilms „<u>Möhren im Winter</u>“ (aus der „Sendung mit der Maus“; Copyright WDR)
Erarbeitung der Wertschöpfungskette	• Illustrationen der Wertschöpfungskette (A3) ungeordnet an der Tafel • Schüler:innen beschreiben die Bilder • Gemeinsames Sortieren in die richtige Reihenfolge • Optional: Arbeitsblatt „Modul 1 Arbeitsblatt 2 Möhre Wertschöpfungskette“ Seite 1 zur Vertiefung
Ressourcen – Einführung & Sammlung	• Schätzfrage: Wie lange wächst eine Möhre? – Je nach Sorte ca. 8–12 Wochen • Leitfragen: • Was braucht die Möhre zum Wachsen? – Erde, Sonnenlicht, Wasser, Samen, Dünger • Welche Hilfsmittel werden benötigt? – Werkzeuge, Maschinen, Traktoren, Energie • Wie werden Möhren transportiert? – Mit dem LKW • Begriffe an der Tafel sammeln, passende Symbole (A3) zuordnen • Begriff „Ressource“ erklären (sichtbare/unsichtbare Mittel)
Bedeutung von Ressourcen & Vermeidung von Verschwendung	• Schrumpelige Möhre zeigen: Was passiert mit allen Ressourcen, wenn wir sie wegwerfen? – Bilder der Ressourcen symbolisch in „Mülleimer“ legen • Alternativen sammeln: Weiterverarbeitung, Tierfutter
Experiment „Möhrenzauber“	• Leitfragen: • Warum sind sie schrumpelig? – Wasserverlust • Wie bekommt man schrumpelige Möhren wieder knackig? – Wasseraufnahme-Prinzip kurz erklären • Wie lange dauert das „Knackigwerden“? – mindestens 1–2 Stunden, manchmal länger

- Arbeitsblatt „Modul 1 Arbeitsblatt 3 Möhrenzauber Experiment“ verteilen
- Gruppenarbeit (2–3 Schüler:innen):
 - Wassergefäß füllen
 - Schrumpelige Möhre hineinlegen
 - Gefäße zur Beobachtung an einem sicheren Ort im Klassenzimmer abstellen

Übergang zum Praxisteil mit Einpflanzaktion

- Optional: Kurzer Filmimpuls: „Wie wächst die Karotte?“ (aus der „Sendung mit dem Elefanten“; Copyright WDR)
- Einstiegsfragen an die Klasse:
 - Was brauchen wir, um Möhren selbst anzubauen?
 - Wann sieht man die ersten grünen Spitzen? – nach ca. 2–4 Wochen

Gruppenbildung & Vorbereitung

- Einteilung in Gruppen.
- Jede Gruppe bastelt ein Pflanzen-Etikett:
 - Gruppenname/Möhrenname
 - Namen der Kinder
 - Datum der Aussaat
 - Klasse
 - Optional: kreativ gestalten
- Materialausgabe pro Gruppe:
 - Blumenkasten
 - Möhrensamen
 - Schaufel
 - Garten- oder Gummihandschuhe
 - Müllsack als Unterlage
 - Gießkanne

Interaktive Pflanzaktion

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Blumenkasten mit lockerer Erde füllen, etwas Rand lassen
2. Mit den Fingern kleine Pflanzlöcher machen
3. Samen einzeln einsetzen
4. Samen leicht mit Erde bedecken
5. Vorsichtig angießen (nicht überfluten!)
6. Etikett in die Erde stecken
7. Kasten an einen sonnigen Platz stellen
8. Arbeitsbereich aufräumen, Hände waschen

Optionale Vertiefung

Plakat erstellen: „So pflegen wir unsere Möhren“

- Wie oft gießen? (1–2 × pro Woche)
- Wer gießt? (Dienstplan)
- Was passiert mit den Töpfen in den Ferien?
- Bis wann wachsen/ernten wir?

Abschlussrunde

Kurze Reflexion zur Verbindung mit dem Thema Ressourcen

- Was habt ihr heute gelernt?
- Was sind Ressourcen und welche werden beim Möhrenanbau benötigt?
- Warum ist es wichtig, Lebensmittel nicht zu verschwenden?
- Wie können wir Verschwendung vermeiden?

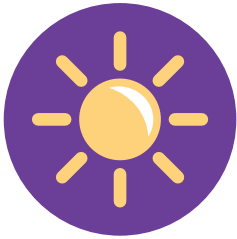
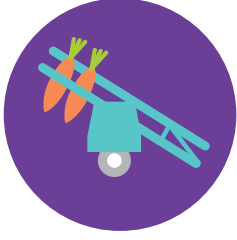
Arbeitsblätter für Modul 1

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Arbeitsblatt Wie kommt die Möhre auf meinen Teller?	WIE KOMMT DIE MÖHRE AUF MEINEN TELLER? Aufgabe: Ordne die Schritte der Möhre vom Feld bis zum Teller in die richtige Reihenfolge. Schreibe die Zahlen von 1 bis 6 in die Felder und zeichne sie. ☐ Die Möhre wird aus der Erde gezogen. ☐ Die Möhrensamen werden in die Erde gesät. ☐ Die Möhre wächst durch Wasser, Sonne, Dünger und Erde zu einer Pflanze heran. ☐ Die Möhre wird zu einem Laufen gebracht, wo sie verkauft wird. ☐ Die Möhre wird gewaschen, sortiert und verpackt. ☐ Die Möhre wird im Supermarkt gekauft.	Seite: 50	Bearbeitung im Unterricht	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken in A4
Arbeitsblatt Was braucht die Möhre, um zu wachsen?	WAS BRAUCHT DIE MÖHRE, UM ZU WACHSEN? Aufgabe: Ordne die Dinge, die eine Möhre braucht, um zu wachsen, in die richtige Reihenfolge. Schreibe die Zahlen von 1 bis 6 in die Felder und zeichne sie. Menschen, Sand, Tisch, Apfel, Erde, Klettergerüst, Sonnenlicht, Fußball, Wasser, Nähmaschine. WUSSTEST DU DAS? Möhren können verschiedene Sorten haben. Manche Möhren sind groß und lang, andere sind klein und rund. Manche Möhren sind hart und knifflig, andere sind weich und süß. Möhren sind gesund und schmecken lecker.	Seite: 51	Bearbeitung im Unterricht	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken in A4
Arbeitsblatt Was wird für die Produktion einer Möhre gebraucht?	WAS WIRD FÜR DIE PRODUKTION EINER MÖHRE GEBRAUCHT? Aufgabe: Ordne die Schritte der Möhre-Produktion in die richtige Reihenfolge. Schreibe die Zahlen von 1 bis 6 in die Felder und zeichne sie. Produktionsschritte: 1. Samen einpflanzen 2. Pflege der Pflanze 3. Ernte der Möhre 4. Waschen, Sortieren, Verpacken 5. Transport zu den Läden 6. Sale (Kauf) im Supermarkt Ressourcen: 1. Samen 2. Wasser 3. Dünger 4. Nähmaschine 5. Transportmittel (LKW, Auto) 6. Mensch 7. Verpackung, Kiste 8. Energie Die Möhre ist ein Gemüse, das aus der Erde wächst. Sie ist gesund und schmeckt lecker. Möhren sind in vielen Gerichten zu finden, zum Beispiel in Suppen, Salaten und Smoothies.	Seite: 52	Bearbeitung im Unterricht	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken in A4
Factsheet Wie wächst eine Möhre?	WIE WÄCHST EINE MÖHRE? Die Möhre ist ein Gemüse, das aus der Erde wächst. Sie ist gesund und schmeckt lecker. Möhren sind in vielen Gerichten zu finden, zum Beispiel in Suppen, Salaten und Smoothies. Produktionsschritte: 1. Sät: Die Möhrensamen werden in die Erde gesät. 2. Wächst: Die Möhre wächst durch Wasser, Sonne, Dünger und Erde zu einer Pflanze heran. 3. Geht in den Keller: Die Möhre wird in den Keller gebracht, um zu reifen. 4. Wird gewaschen: Die Möhre wird gewaschen, sortiert und verpackt. 5. Wird sortiert und verpackt: Die Möhre wird sortiert und verpackt. 6. Wird im Supermarkt gekauft: Die Möhre wird im Supermarkt gekauft. Ressourcen: 1. Samen 2. Wasser 3. Dünger 4. Nähmaschine 5. Transportmittel (LKW, Auto) 6. Mensch 7. Verpackung, Kiste 8. Energie	Seite: 53	Zusammenfassende Informationen zum Nachschlagen und Abheften	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken in A4

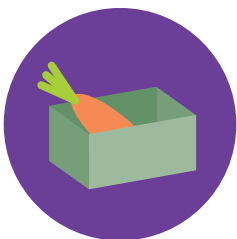
Arbeitsblätter für Modul 1

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Factsheet Was wird für die Produktion einer Möhre gebraucht?		Seite: 54	Zusammenfassende Informationen zum Nachschlagen und Abheften	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken in A4
Arbeitsblatt Das Möhrenzauber-Experiment		Seite: 55	Anleitung für das Experiment im Unterricht	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken in A4

Arbeitsmaterial für Modul 1

Name	Symbol	Ablage	Zweck	Zu tun
Symbole Ressourcen Samen		Seite: 56	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen Wasser		Seite: 57	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen Dünger		Seite: 58	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen Erde		Seite: 59	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen Sonnenlicht		Seite: 60	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen Werkzeuge		Seite: 61	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren

Arbeitsmaterial für Modul 1

Name	Symbol	Ablage	Zweck	Zu tun
Symbole Ressourcen Maschinen und Traktoren		Seite: 62	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen LKW		Seite: 63	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen Menschen		Seite: 64	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen Verpackung		Seite: 65	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Symbole Ressourcen Energie		Seite: 66	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Illustrationen Wertschöpfungskette Möhrensamen werden ausgesät		Seite: 67	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren

Arbeitsmaterial für Modul 1

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Illustrationen Wertschöpfungskette Möhrenpflanzen wachsen		Seite: 68	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Illustrationen Wertschöpfungskette Möhrenpflanzen werden aus der Erde gezogen		Seite: 69	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Illustrationen Wertschöpfungskette Möhren werden nach der Größe sortiert		Seite: 70	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Illustrationen Wertschöpfungskette Möhren werden für den Transport verladen		Seite: 71	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Illustrationen Wertschöpfungskette Möhren werden im Supermarkt gekauft		Seite: 72	Zur Veranschaulichung im Unterricht	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren

Modul 2

Der Lebensmittel-Check: Stationen-Workshop

Rahmenbedingungen

Raumbedarf/Ausstattung

Für den Lebensmittel-Check mit sieben Stationen wird ein Raum mit mind. 30 m² und Zugang zu einem Waschbecken benötigt. Alternativ können zwei benachbarte Klassenräume oder der Speise- oder Mehrzweckraum genutzt werden. Für jede Station werden benötigt:

- zwei Tische + Stühle je nach Gruppengröße
- A4-Aufsteller zur Beschriftung und Orientierung
- Lamierte Arbeitsblätter + abwischbare Stifte (falls die Station dies erfordert)

Sprechen Sie vorab mit dem Küchenpersonal/ Verantwortlichen der Mittagsverpflegung, um die Utensilien aus der Küche, wie z. B. Teller, Becher, Messer und Schneidebretter, auszuleihen. Bitten Sie alternativ vorab die Schüler:innen, diese am Tag des Lebensmittel-Checks mitzubringen.

Zeitbedarf

Für die Vorbereitung (Stationen-Aufbau und -Einweisung) werden etwa 15–20 Minuten benötigt, sofern die Materialien im Vorfeld ausgedruckt, laminiert und die Lebensmittel eingekauft wurden. Bei einer Durchführung von allen sieben Stationen sollte pro Station eine Bearbeitungszeit von etwa acht bis neun Minuten eingeplant werden. Die gesamte Durchführung des Lebensmittel-Checks mit sieben Stationen ist auf etwa 90 Minuten angesetzt. Um die Stationen vertiefend mit den Schüler:innen zu besprechen, ist es erforderlich entsprechend mehr Zeit einzuplanen oder die Anzahl der Stationen zu reduzieren.

Vorbereitung

Im Vorfeld sollten die Materialien bereits ausgedruckt und laminiert sowie die Lebensmittel eingekauft worden sein. Vor dem Beginn werden alle Stationen aufgebaut und mit dem benötigten Material ausgestattet.

Weitere Informationen hierzu befinden sich in den Beschreibungen der einzelnen Stationen. Der Elternbrief kann den Schüler:innen vorab rechtzeitig mitgegeben werden.

Betreuung

Für jede Station wird eine erwachsene betreuende Person benötigt, die in die Thematik einführt, die Schüler:innen beaufsichtigt und bei der Bearbeitung unterstützend tätig ist. Es wird empfohlen, freiwillige Helfer:innen hinzuzuziehen, um eine optimale Durchführung zu gewährleisten. Die Betreuer:innen bleiben an einer Station, währenddessen die Schüler:innen von Tisch zu Tisch rotieren.

Vor dem Start des Lebensmittel-Checks werden alle Helfer:innen kurz von der zuständigen Person in die Station eingewiesen.

Jeder Station sind geeignete Fragen beigelegt, die zur Erarbeitung gestellt werden können. Diese finden sich in den Erläuterungen der einzelnen Stationen.

Rotationssystem

Die Schüler:innen arbeiten in Kleingruppen parallel an den Stationen. Jede Station ist eine in sich geschlossene Arbeitseinheit. Der Stationswechsel wird den Schüler:innen akustisch angekündigt.

Wichtig!**Allergien und Unverträglichkeiten**

Vorher sollten unbedingt Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten der Schüler:innen abgeklärt werden!

Flexibilität

Je nach Zahl der Schüler:innen, Zeitkapazität und Anzahl der Betreuungspersonen können alle Stationen oder nur ausgewählte Themen von den Schüler:innen bearbeitet werden.

Hygiene

Vor „Station 2 – Der Sinnes-Check“, nach „Station 4 – Der Eier-Test“ sowie vor „Station 5 – Der Bananen-Shake“ waschen sich die Schüler:innen gründlich die Hände. Die allgemeinen Hygieneregeln (vgl. Plakat „Regeln beim Umgang mit Lebensmitteln“) sind während der gesamten Stationenarbeit einzuhalten.

Material**Allgemein**

- Stoppuhr
- Klingel o. ä.
- Abwischbare Folienstifte (bei der Nutzung von laminierten Vorlagen)
- Desinfektionsmittel (bei der Nutzung von laminierten Vorlagen)
- Lappen/Küchenrolle (um Folien sauber zu wischen, bei der Nutzung von laminierten Vorlagen)
- Hygiene-Plakat „Regeln beim Umgang mit Lebensmitteln“

Station 1

Leere Verpackungen von:

- Joghurt
- Scheibenkäse
- Konfitüre
- Orangensaft
- Apfel
- Milch
- Hähnchenbrust
- Hackfleisch
- Spaghetti

Station 2

- Apfelschneider oder Messer
- Schneidebrett
- Teller (pro Schüler:in ein Teller)
- Lappen
- Behälter für Lebensmittelreste
- Brille für Blindverkostung oder alternativ ein Tuch zum verblinden

Station 3

- Ausgeschnittene Lebensmittelillustrationen
- Kühlschrank und Vorratsregal auf A3 ausgedruckt

Material

Station 4

- 10 Hühnereier mit abgelaufenem MHD und Buchstaben gekennzeichnet
 - Messbecher oder großes Glas
 - Esslöffel
 - Küchentuch zum Abtrocknen der Eier
-

Station 5

- Mixer
 - Verlängerungskabel
 - Becher (1 x pro Schüler:in)
 - Schneidebrett
 - Messer
 - Teigschaber
 - Kühlbox mit Kühlakkus
 - Küchenrolle
 - Lappen
-

Station 6

- Ausgeschnittene Sonnen
 - Ausgeschnittene Lebensmittelillustrationen
 - Kleber
-

Station 7

- (Spielfiguren mit) Schnur
 - Große Weltkarte mit Skalierung
 - Verpackung von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten
z. B. Trauben, Erdbeeren, Kartoffeln, Äpfel und Tomaten aus verschiedenen Ländern
-



Tipp

Beziehen Sie die Eltern mit ein und lassen Sie sie Verpackungen von Lebensmitteln sammeln.

Exemplarischer Ablaufplan für eine Doppelstunde (90 Min.) – Der Lebensmittel-Check: Stationen-Workshop

Einstieg

- Vorwissen aus der letzten Stunde abfragen
- Regeln zum Umgang mit Lebensmitteln erklären
- Gruppen bilden, Stationen & Rotationssystem erläutern

Stationsarbeit

- Die Stationen werden in Kleingruppen jeweils 8–10 Minuten lang bearbeitet (siehe detaillierte Erläuterungen zu den Stationen)

Abschlussrunde

- Kurze Reflexion der Stationsergebnisse
- Die Schüler:innen reflektieren ihre Erfahrungen aus dem Lebensmittel-Check, festigen ihr neu gewonnenes Wissen und erhalten die Gelegenheit, ihr persönliches Feedback im Plenum zu geben. Zudem wird die Bedeutung eines bewussten, nachhaltigen und ressourcenschonenden Umgangs mit Lebensmitteln noch einmal hervorgehoben.
 - „Was hat euch heute besonders überrascht oder interessiert?“
 - „Welche Station hat euch am meisten Spaß gemacht – und warum?“
 - „Was habt ihr heute über Lebensmittel gelernt, dass ihr vorher noch nicht wusstet?“

Falls Modul 3 nicht durchgeführt wird, können in dieser Abschlussrunde die Urkunden verteilt werden.



Nachhaltigkeitstipp

Im Sinne der langfristigen Nutzung und zur dauerhaften Etablierung der Aktion an Ihrer Schule, bietet es sich an die Materialien, Arbeitsblätter (Anzahl entsprechend der Gruppengröße des Stationen Workshops z. B. je fünf Stück) und Vorlagen zu laminieren und eine entsprechende Anzahl an Folienstiften bereit zu stellen. In einer Materialbox „Ressourcen entdecken – Lebensmittel checken“ können Sie alle bereits laminierten und kopierten Materialien, das gesamte Praxisbuch sowie die Auflösungen der jeweiligen Stationen zur weiteren Nutzung und einfachen Weitergabe an Kolleg:innen an einem Ort sammeln.

Alle Stationen im Überblick

Station	Lernziele
1 – Haltbarkeit von Lebensmitteln	Die Schüler:innen beschreiben, das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), indem sie MHD-Angaben auf Verpackungen erkennen, erklären und anschließend unterscheiden, ob die Lebensmittel trotz abgelaufenem MHD noch genießbar sein können.
2 – Der Sinnes-Check	Die Schüler:innen beurteilen die Qualität ausgewählter Lebensmittel, indem sie ihre Sinneswahrnehmungen gezielt einsetzen und entscheidend begründen, ob die Produkte verzehrfähig sind.
3 – Lebensmittel richtig lagern	Die Schüler:innen erklären, wie Lebensmittel richtig gelagert werden, indem sie Produkte verschiedenen Lagerorten zuordnen und begründen, wie eine korrekte Lagerung die Haltbarkeit verlängert.
4 – Der Eier-Test	Die Schüler:innen überprüfen die Frische von Eiern, indem sie einen einfachen Frischetest durchführen, die Eierkennzeichnung auswerten und eigenständig beurteilen, ob ein Ei genießbar ist.
5 – Der Bananen-Shake	Die Schüler:innen bewerten, ob Lebensmittel mit äußerlichen Mängeln noch verzehrfähig sind, indem sie Beispiele analysieren und einen Bananenshake aus Resten zubereiten und zeigen, dass sie Lebensmittel kreativ weiterverarbeiten können.
6 – Der Saisonkalender	Die Schüler:innen erklären die Begriffe „regional“ und „saisonal“, indem sie Obst- und Gemüsesorten sowie Erntezeiten vergleichen und reflektieren, warum saisonale und regionale Produkte zu bevorzugen sind.
7 – Woher kommt das Lebensmittel?	Die Schüler:innen analysieren die Herkunft von Obst und Gemüse, indem sie Verpackungsangaben auswerten, ökologische Vorteile regionaler Produkte ableiten und begründete Empfehlungen für einen umweltbewussten Einkauf entwickeln.

Erläuterungen zu den Stationen

Station 1 – Haltbarkeit von Lebensmitteln



Inhalt und Ziele

- Die Schüler:innen identifizieren das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf den Lebensmittelverpackungen.
- Die Schüler:innen beschreiben, was das MHD auf der Verpackung bedeutet.
- Die Schüler:innen erklären den Unterschied zwischen MHD und Verbrauchsdatum (VD) auf den Lebensmittelverpackungen.



Aufgabe

Die Schüler:innen suchen das MHD oder das VD auf den bereitgestellten Verpackungen und tragen es in das Arbeitsblatt ein.

Optional kann das Arbeitsblatt „Station 1 Veränderungen von Lebensmitteln beurteilen“ bearbeitet werden.

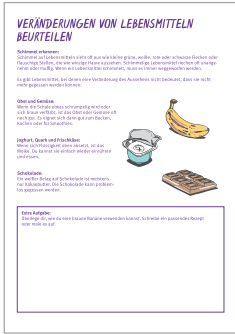
Aufsteller

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 1 Aufsteller Haltbarkeit von Lebensmitteln		Seite: 73	Zur Stationen-kennzeichnung	1 x ausdrucken in A4 und laminieren

Arbeitsblätter

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 1 Arbeitsblatt Finde das Mindesthaltbar- keitsdatum		Seite: 74–75	Zur Bearbeitung beim Workshop	5 x ausdrucken in A4 und laminieren Doppelseitig ausdrucken/kopieren

Arbeitsblätter

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 1 Arbeitsblatt Veränderung von Lebensmit- teln beurteilen		Seite: 76	Zur Bearbeitung beim Workshop	5 x ausdrucken in A4 und laminieren



Material

Leere Verpackungen von:

- Joghurt
- Scheibenkäse
- Konfitüre
- Orangensaft
- Apfel
- Milch
- Spaghetti
- Hackfleisch und/ oder Hähnchenbrust



Vorbereitung

- Aufsteller ausdrucken und laminieren
- Arbeitsblätter ausdrucken und laminieren
- Leere Verpackungen sammeln (siehe Material)
- Musterlösungsblatt erstellen (MHD der leeren Verpackungen in das Arbeitsblatt eintragen)
- Leere Verpackungen auf den Tisch legen
- Arbeitsblätter und Folienstifte (abwaschbar) auslegen



Ablauf

Zum Start erhalten die Schüler:innen die Einstiegsfrage:

- „Welche Informationen findet ihr auf Lebensmittelverpackungen?“

Anschließend wird der Fokus gezielt auf das Thema Haltbarkeit gelenkt:

„Woher weiß ich, wie lange ein Lebensmittel haltbar ist?“

- „Was bedeutet das MHD? Habt ihr diesen Begriff schon einmal gehört? Was sagt dieses Datum aus? Wo findet man es? Ist es auf jedem Lebensmittel angegeben?“
- „Was ist das VD? Gibt es einen Unterschied zwischen dem Datum auf der Milch und auf dem Hackfleisch?“

Daraufhin sucht sich jede:r Schüler:in eine Lebensmittelverpackung aus und versucht, das MHD zu finden. Die Lösung notiert jede:r Schüler:in für sich auf dem Arbeitsblatt. Anschließend wird die Verpackung im Uhrzeigersinn weiter gereicht und das MHD auf der nächsten Verpackung gesucht und entsprechend eingetragen, bis jede:r Schüler:in jede Verpackung bearbeitet hat. Ziel ist es, sowohl das MHD als auch – falls vorhanden – das VD zu identifizieren und deren Bedeutung zu reflektieren.

Die Betreuer:in erklärt den Unterschied zwischen dem MHD und dem VD. Die Kernbotschaft sollte sein, dass Lebensmittel mit einem abgelaufenem MHD noch genießbar sein können. Lebensmittel mit abgelaufenem VD müssen entsorgt werden.

Im Anschluss folgt eine gemeinsame Besprechung, in der folgende Leitfragen diskutiert werden:

- „Muss ein Lebensmittel direkt entsorgt werden, wenn das MHD überschritten ist?“
- „Ist das MHD bei allen Produkten an der gleichen Stelle zu finden?“

- „Wo genau findet man das MHD, z. B. auf einem Joghurtbecher oder einer Milchpackung?“
- „Warum steht bei manchen Produkten „zu verbrauchen bis“?“
- „Was ist der Unterschied zwischen dem MHD und dem VD?“
- „Gilt das angegebene Datum immer, oder kann es unter bestimmten Lagerbedingungen variieren?“
- „Welche Rolle spielt die richtige Aufbewahrung?“
- „Welche Lebensmittel müssen zwingend gekühlt werden?“



Abschluss

- Die Musterlösung wird gemeinsam besprochen und offene Fragen werden geklärt.



Weitere Informationen finden Sie hier Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist nicht gleich Verbrauchsdatum

Station 2 – Der Sinnes-Check



Inhalt und Ziele

- Die Schüler:innen erläutern, wie sie ihre Sinne zur Beurteilung eines Lebensmittels nutzen können.
- Die Schüler:innen prüfen und bewerten mithilfe ihrer Sinne, ob Lebensmittel mit abgelaufenem oder fehlendem MHD noch verzehrfähig sind.

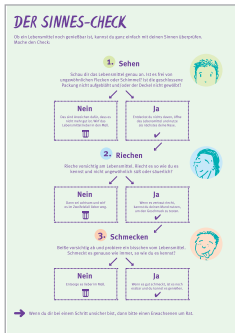


Aufgabe

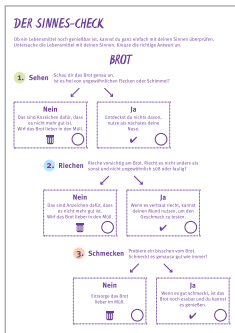
Die Schüler:innen werden angeleitet Lebensmittel mit ihren Sinnen (sehen, riechen, tasten, schmecken) auf ihre Genießbarkeit zu prüfen. Dazu werden nacheinander drei, optional vier, unterschiedliche Lebensmittel geprüft:

- Brot
- Schokolade
- Äpfel (frisch aufgeschnitten und oxidiert)
- Joghurt (optional)

Aufsteller

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 2 Aufsteller Der Sinnes-Check		Seite: 77	Zur Stationen- kennzeichnung und Arbeitsauftrag	1 x ausdrucken in A4 und laminieren

Arbeitsblätter

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 2 Arbeitsblatt Der Sinnes-Check		Seite: 78–81	Zur Bearbeitung beim Workshop	5 x ausdrucken in A4 und laminieren



Material

- 2–4 abgeklebte Sonnenbrillen z. B. aus der Drogerie (für Blindverkostung), alternativ ein Tuch zum Verblinden



Lebensmittel

- Brot (1/8 Scheibe Brot für jede:n Schüler:in)
- Schokolade (1 Stück für jede:n Schüler:in)
- Äpfel (mind. 1 Apfel für 4 Schüler:innen)
- Optional: Joghurt (1 EL pro Schüler:in)



Küchenutensilien

- Apfelschneider oder Messer
- Schneidebrett
- Teller (pro Schüler:in ein Teller)
- Feuchter Lappen
- Behälter für Lebensmittelreste
- optional Löffel (pro Schüler:in ein Löffel, bei Durchführung mit Joghurt)



Vorbereitung

- Aufsteller ausdrucken und laminieren
- Brillen abkleben (für Blindverkostung)
- Küchenutensilien besorgen (siehe Material)
- Lebensmittel einkaufen
- Aufsteller auf den Tisch stellen
- Küchenutensilien und Lebensmittel bereitlegen
- Brot schneiden
- 1–2 Äpfel vorher aufschneiden, damit diese bereits oxidieren und sich braun verfärben
- Teller verteilen



Ablauf

Zum Start erhalten die Schüler:innen die Einstiegsfrage:

- „Woher weiß ich, ob ich ein Lebensmittel noch essen kann?“

Daraufhin wird das Augenmerk z. B. auf Produkte gelenkt, die kein sichtbares MHD tragen:

- „Es gibt Lebensmittel, auf denen kein Haltbarkeitsdatum zu lesen ist. Welche sind das?“
- „Woran erkenne ich, wie lange solche Produkte haltbar sind?“
- „Welche Sinne haben wir, die wir dabei nutzen können?“

Zudem wird thematisiert, dass viele Lebensmittel auch nach Ablauf des MHD noch genießbar sein können:

Optional: Ihr habt eben erfahren, dass ... „Viele Produkte sind länger haltbar, als auf der Verpackung steht.“

Im Anschluss erforschen die Schüler:innen, wie sie erkennen können, ob ein Lebensmittel noch essbar ist. Dazu führen sie einen praktischen Lebensmittel-Check mit Hilfe ihres Tast-, Seh-, Geruchs- und Geschmacksinnes an drei unterschiedlichen Lebensmitteln durch.

- Brot
- Schokolade
- Äpfel (frisch aufgeschnitten und oxidiert)

Dabei werden Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz nacheinander geprüft. Ziel ist es, ein Gefühl für die Qualität und Genießbarkeit von Lebensmitteln zu entwickeln – auch über das MHD hinaus.

Hierbei können für jedes Lebensmittel folgende Fragen gestellt werden:

- „Wie fühlt sich das Lebensmittel an? Wie würde es sich anfühlen, wenn es nicht mehr haltbar wäre?“
- „Wie sieht das Lebensmittel aus? Wie würde es aussehen, wenn es nicht mehr haltbar wäre?“
- „Wie riecht das Lebensmittel? Würde es anders riechen, wenn es nicht mehr haltbar wäre?“
- „Wie schmeckt das Lebensmittel, wenn wir ganz vorsichtig einen kleinen Bissen nehmen? Ist es noch genießbar?“

Am Ende der Einheit folgt ein weiterer kleiner Geschmackstest: Die Schüler:innen verkosten mit verbundenen Augen ein Apfelstück – entweder ein frisch aufgeschnittenes, helles oder ein bereits oxidiertes – und versuchen herauszuschmecken, welchen Apfel sie probieren.



Abschluss

Es wird gemeinsam ein Fazit aus den Sinnes-Checks gezogen: „Jetzt habt ihr unterschiedliche Lebensmittel geprüft. Wie würdet ihr Zuhause vorgehen, wenn ihr einen Joghurt aus dem Kühlschrank nehmt, bei dem das MHD abgelaufen ist / der schon länger geöffnet ist / das MHD nicht mehr lesbar ist?

Station 3 – Lebensmittel richtig lagern



Inhalt und Ziele

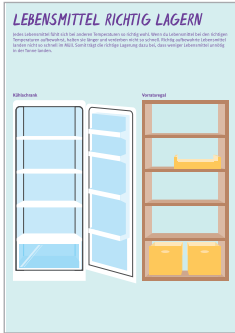
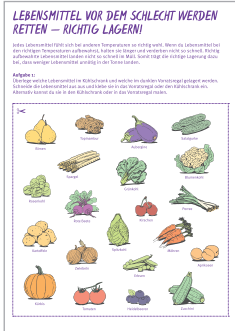
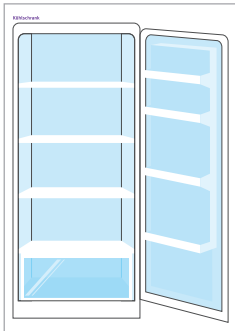
- Die Schüler:innen benennen, welche Lebensmittel im Kühlschrank gelagert werden müssen und welche Lebensmittel ungekühlt gelagert werden können.



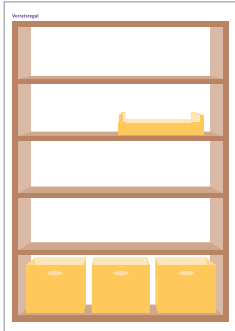
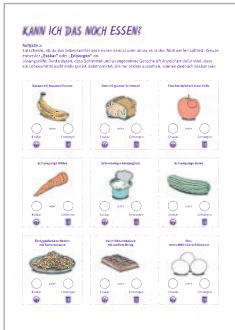
Aufgabe

Die Schüler:innen werden angeleitet Lebensmittel in Form von Lebensmittelillustrationen dem richtigen Lagerort (Kühlschrank oder Vorratsregal) zuzuordnen. Optional kann das Arbeitsblatt „Station 3 Kann ich das noch essen?“ bearbeitet werden.

Aufsteller und Arbeitsmaterial

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 3 Aufsteller Lebensmittel richtig lagern		Seite: 82	Zur Stationen-kennzeichnung und Arbeitsauftrag	1 x ausdrucken in A4 und laminieren
Station 3 A3 Illustrationen Lebensmittel		Seite: 83–84	Zur Bearbeitung beim Workshop	1 x ausdrucken in A3, ausschneiden und laminieren
Station 3 A3 Poster Kühlschrank		Seite: 85	Zur Bearbeitung beim Workshop	1 x ausdrucken in A3 und laminieren

Arbeitsblätter

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 3 A3 Poster Vorratsregal		Seite: 86	Zur Bearbeitung beim Workshop	1 x ausdrucken in A3 und laminieren
Station 3 Arbeitsblatt Kann ich das noch essen?		Seite: 87	Zur Bearbeitung beim Workshop	5 x ausdrucken in A4 und laminieren



Vorbereitung

- Aufsteller ausdrucken und laminieren
- Lebensmittelillustrationen in A3 ausdrucken (ggf. laminieren) und ausschneiden
- Poster „Kühlschrank“ und Poster „Vorratsregal“ in A3 ausdrucken (ggf. laminieren)
- Lösungsblatt ausdrucken
- Ausgeschnittene Lebensmittelillustrationen auslegen
- Poster „Kühlschrank“ und Poster „Vorratsregal“ auslegen



Ablauf

Zum Start erhalten die Schüler:innen die Einstiegsfrage:

- „Wo werden bei euch zu Hause die Lebensmittel aufbewahrt?“
- „Welche Lebensmittel müssen in den Kühlschrank und welche Lebensmittel müssen nicht im Kühlschrank gelagert werden?“

Wir haben hier verschiedene Lebensmittel.

- „Wo glaubt Ihr, müssen diese Lebensmittel aufbewahrt werden?“

Im Anschluss ordnen die Schüler:innen die Lebensmittelillustrationen dem richtigen Lagerort (Kühlschrank oder Vorratsregal) zu.



Abschluss

Die Musterlösung wird gemeinsam besprochen und die folgenden Fragen können noch diskutiert werden:

- „Warum ist die richtige Lagerung wichtig?“
- „Was passiert, wenn ich ein Lebensmittel nicht richtig lagere?“
- „Warum sollten manche Lebensmittel nicht in den Kühlschrank gelegt werden und welche sind das?“
- „Was habt ihr im Vergleich zu der Musterlösung anders gemacht?“



Weitere Informationen finden Sie hier: [Tipps zur Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln](#)

Station 4 – Der Eier-Test



Inhalt und Ziele

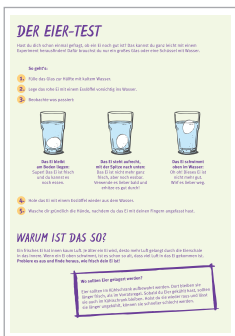
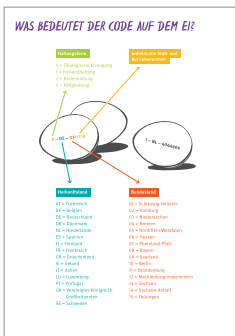
- Die Schüler:innen beschreiben, wie getestet werden kann, ob Eier noch essbar sind.
- Die Schüler:innen beurteilen, ob Eier noch essbar sind.
- Die Schüler:innen sind in der Lage die Kennzeichnung auf dem Hühnerei zu erklären.



Aufgabe

Die Schüler:innen werden angeleitet, zehn unterschiedliche Hühnereier mit Hilfe des beschriebenen Eier-Tests in Bezug auf den Frische-Zustand zu beurteilen.

Aufsteller

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 4 Aufsteller Der Eier-Test		Seite: 88	Zur Stationen-kennzeichnung und Arbeitsauftrag	1 x ausdrucken in A4 und laminieren
Station 4 Aufsteller Was bedeutet der Code auf dem Ei?		Seite: 89	Zur Information	1 x ausdrucken in A4 und laminieren

Arbeitsblätter

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 4 Anleitung Der Eier-Test		Seite: 90	Zur Bearbeitung beim Workshop und Ausgabe an die Schüler:innen	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken
Station 4 Arbeitsblatt Der Eier-Test		Seite: 91	Zur Bearbeitung beim Workshop	5 x ausdrucken in A4 und laminieren
Material	10 Hühnereier mit unterschiedlichem Legedatum (oder MHD) und Buchstaben gekennzeichnet 1 Messbecher oder großes Glas 1 Esslöffel 1 Trockentuch			
Ablauf	Zum Start erhalten die Schüler:innen die Einstiegsfrage: „Wie esst ihr gerne Eier? Gekocht? Als Rührei?“ „Was muss beim Verwenden von Eiern beachtet werden?“ - Hygieneregeln – Hände gründlich waschen, nachdem die Eier angefasst wurden! - Eier sind leicht zerbrechlich „Woher wisst ihr, ob das Ei noch gut ist?“ Daraufhin wird der Eier-Test erklärt. Hierzu wird mit dem Löffel ein Ei in den Wasserbehälter gegeben, woraufhin beobachtet wird, auf welcher Position sich das Ei im Glas befindet. Das Ergebnis wird in der Checkliste dokumentiert. Anschließend wird das nächste Ei getestet. Achtung Hygiene: Nach dem Test die Hände waschen!			
Vorbereitung	- Aufsteller ausdrucken und laminieren - Arbeitsblätter ausdrucken und laminieren - Materialien besorgen - Eier und Esslöffel bereitlegen - Messbecher mit Wasser füllen - Trockentuch bereitlegen - Arbeitsblätter und Folienstifte (abwaschbar) auslegen			

Im Anschluss können die folgenden Fragen diskutiert werden:

- „Warum schwimmt ein altes Ei im Wasser, während ein frisches Ei auf dem Boden liegt?“ (Luftkammer im Ei wird größer)
- „Wie könntest du Eier, die bald ablaufen, noch verwenden, bevor sie schlecht werden? Welche Speisen kann man aus diesen noch zubereiten?“

Im Anschluss werden die Schüler:innen gefragt, was die Zahlen und Buchstaben auf dem Ei bedeuten.

Daraufhin bekommen die Schüler:innen die Zahlen und Buchstaben auf dem Ei erklärt.



Abschluss

Es wird gemeinsam ein Fazit aus dem Eier-Test gezogen: „Jetzt habt ihr unterschiedlich alte Eier geprüft. Wie würdet ihr zu Hause vorgehen, wenn ihr ein Ei aus dem Kühlschrank nehmt, bei dem ihr nicht wisst, wie alt es ist und ob ihr es noch essen könnt?“



Weitere Informationen finden Sie hier: [Eier: Alles zu Lagerung und Haltbarkeit](#)

Station 5 – Der Bananen-Shake



Inhalt und Ziele

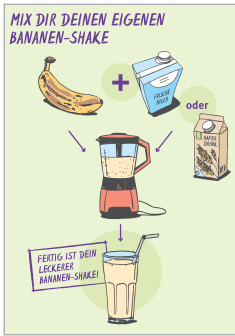
- Die Schüler:innen erklären, dass Lebensmittel, die optisch nicht mehr ansprechend aussehen, dennoch genießbar und verzehrfähig sind.
- Die Schüler:innen benennen und beschreiben Möglichkeiten, wie Lebensmittelreste weiter verarbeitet werden können.



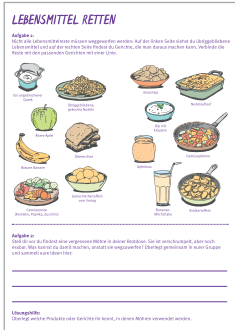
Aufgabe

Die Schüler:innen bereiten, je nach Gruppengröße, aus 1–2 braun gewordenen Bananen und ca. 300–500 ml Milch (oder einer Milchalternative) einen Bananen-Shake zu. Optional kann das Arbeitsblatt „Station 5 Lebensmittel retten“ bearbeitet werden.

Aufsteller

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 5 Aufsteller Der Bananen-Shake		Seite: 92	Zur Stationen-kennzeichnung und Arbeitsauftrag	1 x ausdrucken in A4 und laminieren

Arbeitsblätter

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 5 Arbeitsblatt Lebensmittel retten		Seite: 93	Zur Bearbeitung beim Workshop	5 x ausdrucken in A4 und laminieren



Material

- Smoothie-Maker oder Mixer
- ggf. Verlängerungskabel
- Becher (ein Becher pro Schüler:in)
- Schneidebrett
- Messer
- Schüssel für Bananenschalen
- Kühlbox mit Kühllakus
- Küchenrolle
- Trockentuch
- Lappen



Lebensmittel

- Pro 3er/4er-Gruppe: Eine Banane und ca. 300 ml Milch
- Pro 5er/6er-Gruppe: Zwei Bananen und ca. 500 ml Milch



Vorbereitung

- Aufsteller ausdrucken und laminieren
- Arbeitsblätter ausdrucken und laminieren
- Materialien besorgen
- Lebensmittel einkaufen und kühlen
- Mixer bereitstellen und testen
- Alle weiteren Zutaten und Materialien für die Kinder bereitstellen
- Arbeitsblätter und Folienstifte (abwaschbar) auslegen



Ablauf

Zum Start erhalten die Schüler:innen die Einstiegsfragen:

- „Habt ihr zu Hause schon erlebt, dass Lebensmittel im Kühlschrank, im Vorratsschrank oder in der Brotdose vergessen wurden?“
- „Oder, dass ein Rest übrig geblieben ist? Was wurde mit dem Rest gemacht?“
- „Was glaubt ihr, wann werden Bananen braun? Sind sie dann noch genießbar? Wie verändert sich der Geschmack einer Banane, wenn sie braun wird?“

- „Was könnten wir mit braunen Bananen noch alles herstellen?“

Anleitung (Aufsteller) für den Bananen-Shake anschauen.

Die Schüler:innen mixen sich aus Bananen und Milch einen Bananen-Shake. Dabei werden die Aufgaben zum Zubereiten des Bananen-Shakes aufgeteilt.

1. Hierzu werden 1–2 Bananen geschält.
2. Die geschälten Bananen werden in Stücke zerbrochen und in den Mixbehälter gegeben.
3. Der Mixbehälter wird mit ca 300–500 ml Milch aufgefüllt und verschlossen.
4. Die Bananen werden zusammen mit der Milch püriert.
5. Der fertige Bananen-Shake wird in die Becher verteilt, sodass alle aus der Gruppe etwas zum Probieren bekommen.

Im Anschluss wird der Mixbecher von den Schüler:innen ausgespült, damit die nächste Gruppe direkt weiter mixen kann.

Achtung Hygiene: Die Milch muss zuvor und möglichst auch während des Lebensmittel-Checks gekühlt werden!

Optional, wenn noch Zeit bis zum Stationenwechsel übrig ist, kann das Arbeitsblatt „Station 5 Lebensmittel retten“ bearbeitet werden.



Abschluss

Es wird gemeinsam ein Fazit aus der Zubereitung des Bananen-Shakes gezogen.

- „Kennt ihr noch andere Lebensmittel, die oft weggeworfen werden, obwohl sie noch essbar sind?“
- „Fallen euch noch weitere Möglichkeiten ein, Lebensmittel, die nicht mehr schön aussehen, weiter zu verwenden?“



Weitere Informationen finden Sie hier: [Resteverwertung von A-Z](#)

Station 6 – Der Saisonkalender



Inhalt und Ziele

- Die Schüler:innen erklären, warum Obst und Gemüse nur zu einer bestimmten Zeit im Jahr geerntet werden kann.
- Die Schüler:innen erklären die Begriffe „saisonal“ und „regional“.
- Die Schüler:innen erklären die Vorteile von saisonalem und regionalem Einkauf.



Aufgabe

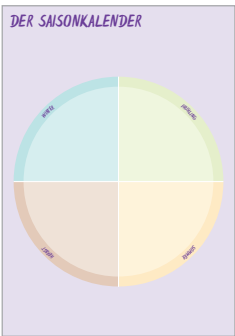
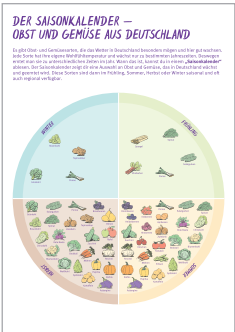
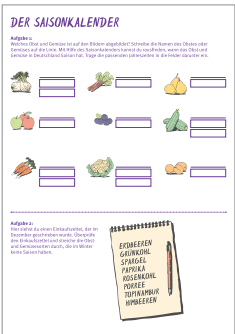
Es wird gemeinschaftlich ein Saisonkalender für die Klasse erarbeitet. Dafür werden vier unterschiedlich große Sonnen sowie insgesamt 57 Obst- und Gemüseillustrationen auf den Blanco (A1) Saisonkalender (Station 6 – Poster – Saisonkalender horizontal) geklebt, sodass am Ende des Workshops ein fertiger Saisonkalender für das Klassenzimmer entstanden ist.

Die unterschiedlichen Gemüse- und Obstsorten werden der Jahreszeit, in der sie bei uns reif werden, zugeordnet. Jede Gruppe ordnet 7–8 (bei 7 Gruppen) Gemüse- und Obstkärtchen zu und klebt diese auf. Die letzte Gruppe klebt die Sonnen zu den zugehörigen Jahreszeiten.

Aufsteller und Arbeitsmaterial

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 6 Aufsteller Der Saisonkalender		Seite: 94	Zur Stationen-kennzeichnung und Arbeitsauftrag	1 x ausdrucken in A4 und laminieren
Station 6 Aufsteller Saisonal und Regional		Seite: 95	Zur Information	1 x ausdrucken in A4 und laminieren

Aufsteller und Arbeitsmaterial

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 6 A1 Poster Der Saisonkalender		Seite: 96	Zur Bearbeitung beim Workshop	ausdrucken in A1 oder handschriftlich erstellen
Station 6 A3 Illustrationen Obst Gemüse		Seite: 97–98	Zur Bearbeitung beim Workshop	ausdrucken in A3 und ausschneiden
Station 6 Lösung Der Saisonkalender		Seite: 99	Zur Ausgabe an die Schüler:innen	Pro Schüler:in 1 x kopieren in A4
Station 6 Arbeitsblatt Der Saisonkalender		Seite: 100–102	Zur Bearbeitung beim Workshop	5 x ausdrucken in A4 und laminieren

Ergänzendes Material

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 6 Factsheet Länger frisch, weil gut gelagert		Seite: 103	Als ergänzen- des Material zur Ausgabe an die Schüler:innen	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken
Station 6 Kalender Lagerware		Seite: 104	Als ergänzen- des Material zur Ausgabe an die Schüler:innen	Pro Schüler:in 1 x ausdrucken



Material

- Kleber



Vorbereitung

- Aufsteller ausdrucken und laminieren
- Arbeitsblätter ausdrucken und laminieren
- Die Illustrationen von Obst, Gemüse und Sonnen in A3 ausdrucken und ausschneiden/ausstanzen
- Das Poster des leeren Saisonkalenders in A1 ausdrucken. Sollte ein Ausdruck auf A1 nicht möglich sein, kann die Vorlage auf ein Plakat abgemalt werden.
- Aufsteller auf den Tisch stellen
- Plakat des Saisonkalenders auf den Tisch legen
- Kleber bereitstellen
- Saisonkalender als Lösungsblätter für alle Kinder zum Mitnehmen für Zuhause bereitlegen
- Arbeitsblätter und Folienstifte (abwaschbar) auslegen



Ablauf

Zum Start erhalten die Schüler:innen die Einstiegsfragen:

- „Habt ihr schon mal etwas von einem Saisonkalender gehört?“ – Ein Saisonkalender zeigt, wann welche Obst- oder Gemüsesorte bei uns reif ist und geerntet wird
- „Was ist eine Saison?“ – Ein Synonym für eine Jahreszeit
- „Welche Jahreszeit haben wir im Moment?“ – Meteorologische Jahreszeiten
- „Wovon hängt es ab, welches Obst und Gemüse gerade wächst?“ – Von der Temperatur, Sonnenstrahlung, Regen
- „Wisst ihr, in welcher Jahreszeit die Sonne am längsten scheint?“ – Sommer – große Sonne an den Saisonkalender legen
- „Wisst ihr, in welcher Jahreszeit die Sonne am kürzesten scheint?“ – Winter – kleine Sonne an den Saisonkalender legen

- „Wisst ihr, in welcher Jahreszeit die Sonne mittellange scheint?“ – Frühling – mittlere Sonne an den Saisonkalender legen, Herbst – mittlere Sonne an den Saisonkalender legen. Im Herbst ist sie etwas größer als im Frühling

Es wird der Zusammenhang zwischen pflanzlichem Wachstum, den Sonnenstunden und der Temperatur erklärt. Dabei können die folgenden Fragen einleitend genutzt werden:

- „Wisst ihr, welches Obst und Gemüse hier bei uns zur aktuellen Jahreszeit besonders gut wächst?“
- „Wisst ihr, warum bei uns z. B. die Erdbeere im Herbst und im Winter nicht wächst?“
- „Warum ist es besser Obst und Gemüse dann zu kaufen und zu essen, wenn es bei uns in der Nähe reif ist?“

Es wird gemeinsam ein Saisonkalender erstellt, aus dem ersichtlich wird, wann welches Obst und Gemüse bei uns Saison hat.

Die Schüler:innen erhalten die runden Lebensmittelillustrationen, ordnen diese den Jahreszeiten des Saisonkalenders zu und kleben diese anschließend fest.

Optional, wenn noch Zeit bis zum Stationenwechsel übrig ist, kann das Arbeitsblatt „Station 6 Der Saisonkalender“ bearbeitet werden.



Weitere Informationen finden Sie hier: Saisonkalender: Obst und Gemüse frisch und regional einkaufen

Station 7 – Woher kommt das Lebensmittel?



Inhalt und Ziele

- Die Schüler:innen erläutern, warum regionale Obst- und Gemüsesorten umweltfreundlicher sind.
- Die Schüler:innen erklären, wie sie Lebensmittelverpackungen im Supermarkt lesen und welche Informationen darauf zu finden sind.
- Die Schüler:innen begründen, warum es aus ökologischen Gründen sinnvoll ist, regional erzeugtes Obst und Gemüse zu kaufen.

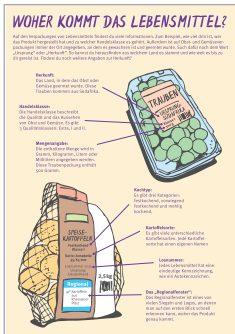
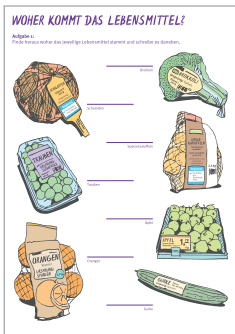


Aufgabe

Die Schüler:innen finden das Herkunftsland auf den Verpackungen heraus.

Optional kann das Arbeitsblatt „Station 7 Woher kommt das Lebensmittel?“ ausgefüllt werden.

Aufsteller und Arbeitsmaterial

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 7 Aufsteller Woher kommt das Lebensmittel?		Seite: 105	Zur Stationen-kennzeichnung und Arbeitsauftrag	1 x ausdrucken in A4 und laminieren
Station 7 Arbeitsblatt Woher kommt das Lebensmittel?		Seite: 106–107	Zur Bearbeitung beim Workshop	5 x doppelseitig ausdrucken in A4 und laminieren

Aufsteller und Arbeitsmaterial

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Station 7 A1 Poster Weltkarte		Seite: 108	Zur Bearbeitung beim Workshop	1 x ausdrucken in A1



Material

- Spielfigur mit (ca. 1 m langer) festgeknoteter Schnur
- Verpackungen von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten z. B. Trauben, Erdbeeren, Kartoffeln, Äpfel und Tomaten aus verschiedenen Ländern



Vorbereitung

- Aufsteller ausdrucken und laminieren
- Arbeitsblätter ausdrucken und laminieren
- Leere Verpackungen sammeln (siehe Material)
- Leere Verpackungen auf den Tisch legen
- Die Weltkarte als Poster in A1 ausdrucken
- Arbeitsblätter und Folienstifte (abwaschbar) auslegen



Ablauf

Zum Einstieg in das Thema erhalten die Schüler:innen die Einstiegsfragen:

- „Warum ist es wichtig zu wissen, woher ein Lebensmittel kommt?“
- „Ist es besser, ein Lebensmittel zu kaufen, das aus der Nähe stammt oder ein Lebensmittel, das von weit weg hier her transportiert werden muss? Warum?“
- „Woher wissen wir, aus welchem Land ein Lebensmittel eigentlich kommt, das wir im Supermarkt kaufen können?“

Daraufhin sucht sich jede:r Schüler:in eine Lebensmittelverpackung aus und versucht, das Herkunftsland auf der Verpackung zu finden.

Tipp: Vor dem Herkunftsland steht immer „Herkunft:“ oder „Ursprung:“.

Nachdem das Herkunftsland ermittelt wurde, werden die Ergebnisse in der Gruppe besprochen. Anschließend wird den folgenden Fragen nachgegangen:

- „Wo genau liegt dieses Land?“
- „Kennt ihr das Land bereits?“
- „Wie kommen die Lebensmittel zu uns?“

Im nächsten Schritt wird das Herkunftsland auf der Weltkarte gesucht.

Auf der Weltkarte markieren die Schüler:innen mit der Spielfigur Deutschland. Die an der Spielfigur befestigte Schnur wird bis zum Herkunftsland des Lebensmittels gespannt. Um zu sehen, wie weit das Produkt gereist ist, wird der Abstand zwischen dem Herkunftsland und der Spielfigur, die auf Deutschland steht, mit Hilfe der Skala am Rand der Weltkarte gemessen. So bekommen die Schüler:innen ein besseres Gefühl dafür, wie lang der Weg mancher Lebensmittel ist – und können anschließend darüber diskutieren, welche Vor- und Nachteile regionale oder weit gereiste Produkte haben.



Abschluss

Es wird diskutiert, warum es sinnvoll ist Lebensmittel aus der Region zu bevorzugen. Es können folgende Fragen gestellt werden:

- „Was ist der Unterschied zwischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln?“
- „Welche Lebensmittel aus dem Supermarkt kommen oft von weit her? Welche regionalen Lebensmittel könnte man stattdessen essen?“
- „Wo gibt es meist regionale Lebensmittel zu kaufen?“



Weitere Informationen finden Sie hier: [Herkunft von Lebensmitteln: Woher kommen Fleisch, Fisch, Eier & Obst?](#)

Modul 3

Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion



Material

- Leeres Plakat (A1)
- Moderationskärtchen (für jede:r Schüler:in eins)
- Urkunde Lebensmittelchecker/Lebensmittelcheckerin

Arbeitsmaterial

Name	Ansicht	Ablage	Zweck	Zu tun
Urkunde Lebensmittel- checkerin		Seite: 109	Zur Abgabe an die Schülerinnen	Pro Schülerin 1 x kopieren und den Namen eintragen
Urkunde Lebensmittel- checker		Seite: 110	Zur Abgabe an die Schüler	Pro Schüler 1 x kopieren und den Namen eintragen

Exemplarischer Ablaufplan für eine Schulstunde (45 Min.) – Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion

Einstieg

Abfrage zu den Erfahrungen aus den letzten beiden Unterrichtseinheiten:

- „Was haben wir gemacht?“
 - „Welche Themen wurden besprochen?“
 - „Was war neu für euch?“
-

Reflexion der Stationen

Station 1 – Haltbarkeit von Lebensmitteln: Was habt ihr an der Station gemacht? Was sagt das MHD aus? Gibt es Bedingungen, an die das MHD geknüpft ist?

Station 2 – Der Sinnes-Check: Was habt ihr an der Station gemacht? Welche Sinne habt ihr eingesetzt? Habt ihr Zuhause Lebensmittel mit euren Sinnen getestet?

Station 3 – Lebensmittel richtig lagern: Was habt ihr an der Station gemacht? Was lagert ihr zuhause anders als besprochen? Was passiert, wenn ich ein Lebensmittel nicht korrekt lagere?

Station 4 – Der Eier-Test: Was habt ihr an der Station gemacht? Habt ihr den Test schon einmal zuhause durchgeführt? Was bedeutet der Code auf dem Ei?

Station 5 – Der Bananen-Shake: Was habt ihr an der Station gemacht? Welche weiteren Ideen fallen euch noch ein, um Lebensmittel, die nicht mehr schön aussehen, zu verarbeiten?

Station 6 – Der Saisonkalender: Was habt ihr an der Station gemacht? Wann werden die meisten Obst- und Gemüsesorten bei uns in Deutschland reif? Was hat das Sonnenlicht mit dem Wachstum der Pflanzen zu tun? Was bedeutet saisonal? Was bedeutet regional?

Station 7 – Woher kommt das Lebensmittel?: Was habt ihr an der Station gemacht? Ist es besser für die Umwelt, Lebensmittel aus Deutschland und umliegenden Ländern zu kaufen oder aus weiter entfernten Ländern? Warum ist das so?

**Fragerunde und Handlungs-
optionen**

Was kann gegen Lebensmittelverschwendung und zum Schutz der Ressourcen getan werden? Jedes Kind bekommt ein Moderationskärtchen und darf es zu seiner Idee beschriften und bemalen. Die Moderationskärtchen werden am Ende der Stunde vorgetragen und auf ein großes Plakat geklebt, das in der Klasse verbleibt und aufgehängt wird.

Abschlussrunde

Austeilen der Urkunden an die Schüler:innen.

Material- und Ausstattungsliste

Modul 1 – Ressourcen entdecken: Einführung in das Thema Wertschöpfungskette

Ausstattung	Arbeitsblätter	Material	Einkaufsliste
Tafel/ Magnetwand/ Pinnwand	Arbeitsblatt Wie kommt die Möhre auf meinen Teller?	• Große Wassergläser (1 x pro 2er/3er-Gruppe)	• Schrumpelige Möhren (1 x pro 2er/3er-Gruppe)
	Arbeitsblatt Was braucht die Möhre, um zu wachsen?	• Möhren (schrumpelig) (1 x pro 2er/3er-Gruppe) • Symbole der Ressourcen ausgedruckt ggf. laminiert	• Wassergläser (1 x pro 2er/3er-Gruppe) • Arbeitsblätter ausgedruckt (1 x pro Schüler:in)
	Arbeitsblatt Was wird für die Produktion einer Möhre gebraucht?	• Blumenkästen für Möhrenanbau (1 x pro 3er/4er-Gruppe)	• Symbole der Ressourcen ausgedruckt (ggf. laminieren)
	Factsheet Wie wächst eine Möhre?	• Blumenerde • Möhrensamen	• Blumenkästen für Möhrenanbau (1 x pro 3er/4er-Gruppe)
	Factsheet Was wird für die Produktion einer Möhre gebraucht?	• Schaufeln (1 x pro 3er/4er-Gruppe) • Garten- oder Gummihandschuhe (1 Paar pro Schüler:in)	• Blumenerde • Möhrensamen
	Arbeitsblatt Das Möhrenzauber-Experiment	• Müllsäcke zum Unterlegen	• Schaufeln (1 x pro Gruppe oder selbst mitgebracht), alternativ können die Kinder ihre Hände nutzen
	Symbole Ressourcen	• Gießkanne	• Garten- oder Gummihandschuhe (1 Paar pro Schüler:in)
	Illustrationen	• Holzstäbchen, Tesafilm und Kärtchen für die Etiketten	• Müllsäcke/Folie zum Unterlegen
	Wertschöpfungskette		• Gießkanne • Holzstäbchen, Tesafilm und Kärtchen/Pappe für die Etiketten

Modul 2 – Der Lebensmittel-Check: Stationen-Workshop

Station	Aufsteller	Material
1–7	Hygiene-Plakat	• Stoppuhr • Klingel o. ä. • Abwischbare Folienstifte (bei der Nutzung von laminierten Vorlagen) • Desinfektionsmittel (bei der Nutzung von laminierten Vorlagen) • Lappen/Küchenrolle (um Folien sauber zu wischen, bei der Nutzung von laminierten Vorlagen)

Station	Name der Station	Aufsteller	Arbeitsblatt	Material	Lebensmittel
1	Haltbarkeit von Lebensmitteln	Station 1 Aufsteller Haltbarkeit von Lebensmitteln	Station 1 Arbeitsblatt Finde das Mindesthaltbarkeitsdatum Station 1 Arbeitsblatt Veränderung von Lebensmitteln beurteilen	• Leere Verpackungen von: • Joghurt • Scheibenkäse • Konfitüre • Orangensaft • Apfel • Milch • Hähnchenbrust • Hackfleisch • Spaghetti	
2	Der Sinnes-Check	Station 2 Aufsteller Der Sinnes-Check	Station 2 Arbeitsblatt Der Sinnes-Check	• Apfelschneider oder Messer • Schneidebrett • Teller (pro Schüler:in ein Teller) • Lappen • Behälter für Lebensmittelreste • Brille für Blindverkostung oder alternativ ein Tuch zum verblinden	• Brot (pro Schüler:in ca. ¼ Scheibe) • Schokolade (pro Schüler:in 1 Stück) • Äpfel (pro Schüler:in ca. ¼ Apfel) • Optional Joghurt (ca. 1 El. pro Schüler:in)

Modul 2 – Der Lebensmittel-Check: Stationen-Workshop

Station	Name der Station	Aufsteller	Arbeitsblatt	Material	Lebensmittel
3	Lebensmittel richtig lagern	Station 3 Aufsteller Lebensmittel richtig lagern	Station 3 A3 Poster Kühlschrank Station 3 A3 Poster Vorratsregal Station 3 Arbeitsblatt Kann ich das noch essen?	• Ausgeschnittene Lebensmittel-illustrationen (Station 3 A3 Illustrationen Lebensmittel)	
4	Der Eier-Test	Station 4 Aufsteller Der Eier-Test Station 4 Aufsteller Was bedeutet der Code auf dem Ei?	Station 4 Arbeitsblatt Der Eier-Test	• 10 Hühnereier mit unterschiedlichem Legedatum und Buchstaben gekennzeichnet • Messbecher oder großes Glas • Esslöffel • Küchentuch zum Abtrocknen der Eier	• Hühnereier (10 Stk. mit abgelaufenem MHD)
5	Der Bananen-Shake	Station 5 Aufsteller Der Bananen-Shake	Station 5 Arbeitsblatt Lebensmittel retten	• Mixer • Verlängerungskabel • Becher (1 x pro Schüler:in) • Schneidebrett • Messer • Teigschaber • Kühlbox mit Kühlakku • Küchenrolle • Lappen	• Sehr reife Bananen (1–2 Banane pro Kleingruppe) • Kuhmilch (ca. 75 ml pro Schüler:in) • Haferdrink (als Alternative)

Modul 2 – Der Lebensmittel-Check: Stationen-Workshop

Station	Name der Station	Aufsteller	Arbeitsblatt	Material
6	Der Saisonkalender	Station 6 Aufsteller Der Saisonkalender	Station 6 Lösung Der Saisonkalender	• Station 6 A1 Poster • Der Saisonkalender horizontal in A1 ausgedruckt
		Station 6 Aufsteller Saisonal Regional	Station 6 Arbeitsblatt Der Saisonkalender	• Ausgeschnittene Sonnen und Obst- und Gemüseillustrationen (Station 6 A3 Illustrationen Obst Gemüse)
			Station 6 Factsheet Länger frisch, weil gut gelagert	
			Station 6 Kalender Lagerware	• Kleber
7	Woher kommt das Lebensmittel?	Station 7 Aufsteller Woher kommt das Lebensmittel?	Station 7 Arbeitsblatt Woher kommt das Lebensmittel?	• Große Weltkarte mit Skala in A1 ausgedruckt (Station 7 A1 Poster Weltkarte) • (Spielfiguren mit) Schnur • Verpackung von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten z. B. Trauben, Erdbeeren, Kartoffeln, Äpfel und Tomaten aus verschiedenen Ländern

Modul 3 – Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion

Ausstattung	Material
Tafel	• Leeres Plakat (A1) • Moderationskärtchen (für jede:n Schüler:in eins) • Urkunde Lebensmittelchecker/Lebensmittelcheckerin

Elternbrief



Liebe Eltern,

am _____ werden wir in unseren Klassen _____ und _____ einen Aktionstag zum Thema „Ressourcen entdecken – Lebensmittel checken“ durchführen. Mit allen Sinnen werden wir uns folgenden Fragen widmen:

Woher kommt eigentlich eine Möhre? Was braucht es alles, bis sie bei mir auf dem Teller landet?
Was ist das Mindesthaltbarkeitsdatum? Woran erkenne ich, ob ein Lebensmittel noch gut ist?
Wie kann ich eine braune Banane noch verwerten?

Das alles und noch vieles mehr werden wir in der Unterrichtseinheit „Ressourcen entdecken – Lebensmittel checken“ erfahren. Ziel des Aktionstages ist es, die Kinder spielerisch und mit allen Sinnen für die Wertschätzung von Lebensmitteln zu begeistern.

Wir werden gemeinsam mit den Kindern Möhren einpflanzen. Hierbei kann es vorkommen, dass die Kleidung der Kinder durch die Erde etwas dreckig wird. Haben Ihre Kinder zuhause Gartenhandschuhe oder Schaufeln? Geben Sie diese Ihren Kindern gerne für den Aktionstag mit.

Anschließend folgt ein „Lebensmittel-Check“, ein Stationen-Workshop: An den verschiedenen Stationen des Lebensmittel-Checks können die Kinder zudem Lebensmittel probieren. Bitte informieren Sie uns über mögliche Unverträglichkeiten oder Allergien.

Für den Stationen-Workshop benötigen wir noch _____ Helfende. Falls Sie Zeit und Lust haben, eine Station zu betreuen, melden Sie sich gerne bei uns.

Viele Grüße



Rückantwort

Name des Kindes: _____

Die Informationen zur Durchführung des Aktionstags habe ich erhalten.
Mein Kind verträgt folgende Lebensmittel nicht oder hat eine Allergie:

Ich komme gerne und helfe bei einer Station des Lebensmittel-Checks aus:

☐ Ja

☐ Nein

Datum/Unterschrift: _____

WIE KOMMT DIE MÖHRE AUF MEINEN TELLER?

Aufgabe 1:

Ordne die Schritte der Möhre vom Feld bis zum Supermarkt in die richtige Reihenfolge. Schreibe die Zahlen von 1 bis 6 in die Kästchen vor jedem Schritt.

Die Möhre wird aus der Erde gezogen.

Die Möhrensamen werden in die Erde gepflanzt.

Die Möhre wächst durch Wasser, Sonne, Dünger und Erde zu einer Pflanze heran.

Die Möhre wird zu einem Laden gebracht, wo sie verkauft wird.

Die Möhre wird gewaschen, sortiert und verpackt.

Die Möhre wird im Supermarkt gekauft.

3.



1.



2.



5.



4.



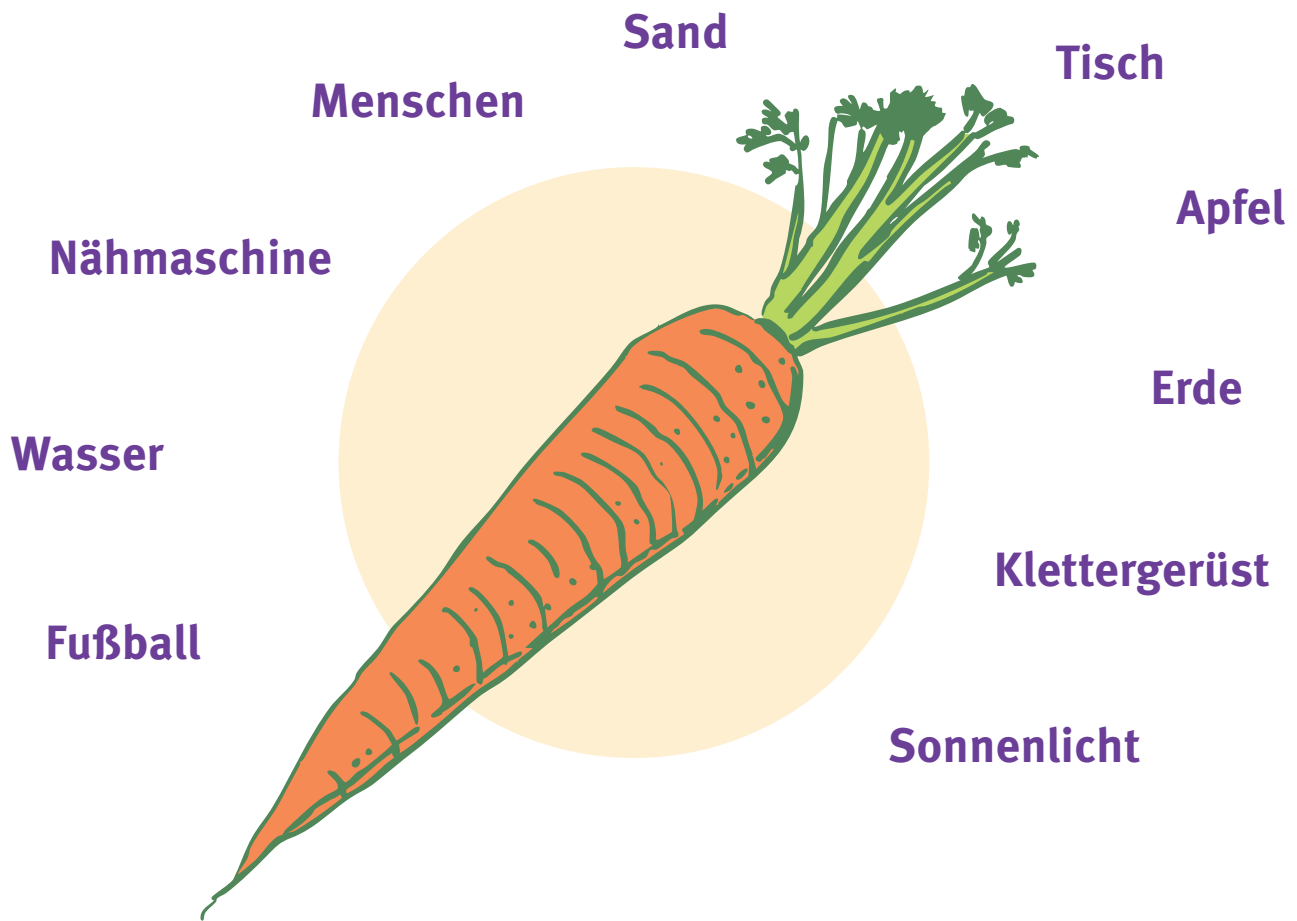
6.



WAS BRAUCHT DIE MÖHRE, UM ZU WACHSEN?

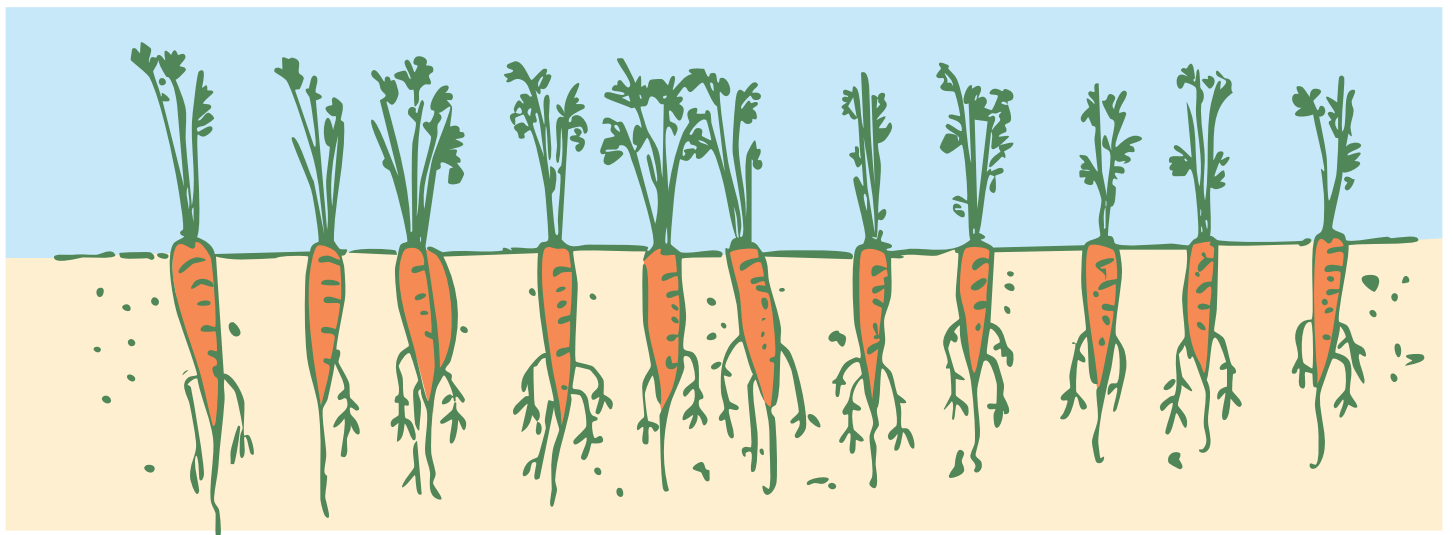
Aufgabe 1:

Kreise alle Dinge ein, die eine Möhre braucht, um bei dir auf dem Teller zu landen.



WUSSTEST DU DAS?

Möhren brauchen besonders lockeren Boden, damit die Wurzeln gerade und lang wachsen können. Wenn der Boden zu hart ist oder Steine im Weg liegen, wachsen sie oft krumm.



WAS WIRD FÜR DIE PRODUKTION EINER MÖHRE GEBRAUCHT?

Aufgabe 1:

Oben auf der Seite siehst du die Schritte der Produktion einer Möhre. Darunter findest du verschiedene Ressourcen. Ordne die passenden Ressourcen den jeweiligen Schritten zu, indem du die richtigen Buchstaben in die Kreise einträgst. Die Anzahl der Kreise zeigt dir, wie viele Ressourcen mindestens gebraucht werden.

Produktionsschritte:

1. Samen einpflanzen:							
2. Pflege der Pflanzen:							
3. Ernten der Möhren:							
4. Waschen, Sortieren, Verpacken:							
5. Transport zu den Läden:							
6. Dein Einkauf im Supermarkt:							



Ressourcen:

- A Samen
- B Wasser
- C Dünger, Erde, Sonnenlicht
- D Werkzeuge, Maschinen und Traktoren
- E Transportmittel: LKW, Auto
- F Menschen
- G Verpackung, Kisten
- H Energie

Bis eine Möhre bei dir auf dem Teller landet, hat sie also schon ganz schön viel erlebt.

Sie durchläuft viele verschiedene Schritte und benötigt dabei viele verschiedene Dinge.

All diese Dinge nennt man „Ressourcen“ (gesprochen wie „Ressurssen“). Eine Ressource ist etwas, das man braucht, um ein Ziel zu erreichen oder damit etwas wachsen und entstehen kann.

Für eine Möhre sind Ressourcen all das, was sie zum Wachsen und für die Verarbeitung braucht.

WIE WÄCHST EINE MÖHRE?

Die Schritte vom Samen bis zum Supermarkt



1.

Samen einpflanzen – Das Einpflanzen der Möhrensamen

i Was passiert?

Im Frühling werden die kleinen Möhrensamen in die Erde gesät. Das passiert in langen, leicht erhöhten Reihen. Diese Erdhäufchen helfen, dass die Möhren besser wachsen können.

Was wird hierfür benötigt?

Möhrensamen, Erde, Wasser, Traktoren zum Aussäen, Menschen, Energie



2.

Pflege der Pflanzen – Damit die Möhren gesund wachsen

i Was passiert?

Die Samen keimen (fangen an zu wachsen) und die ersten Blätter kommen aus dem Boden. Die Erde wird gelockert, damit die Wurzeln tief in den Boden wachsen können. Während die Möhre weiter wächst, wird Unkraut entfernt und das Feld gedüngt und mit Wasser gegossen.

Was wird hierfür benötigt?

Wasser, Werkzeuge und Traktoren, Sonnenlicht, Erde, manchmal Dünger, Menschen, Energie



3.

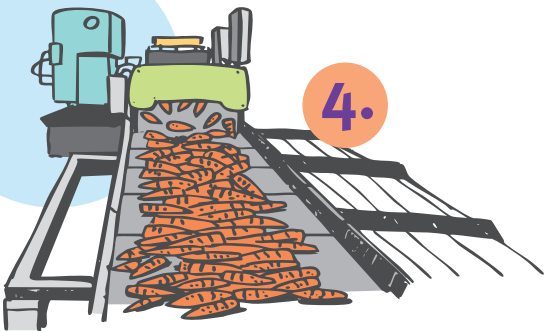
Ernte – Die Möhren werden aus der Erde geholt

i Was passiert?

Nach etwa 3 bis 4 Monaten sind die Möhren groß genug und können geerntet werden. Eine Maschine hilft dabei: Sie lockert die Erde auf und zieht die Möhren an ihrem Grün aus dem Boden. Bei Möhren, die ohne ihr Grün verkauft werden, schneidet die Erntemaschine dieses direkt auf dem Feld ab.

Was wird hierfür benötigt?

Erntemaschine, Menschen, Energie



4.

Waschen, Sortieren, Verpacken –

Die Möhren werden für den Verkauf vorbereitet

i Was passiert?

Die geernteten Möhren werden mit einem LKW in eine Fabrik gebracht. Dort werden sie in einer Waschanlage von der Erde befreit. Danach werden sie von Maschinen nach ihrer Größe sortiert. Am Ende schauen die Menschen in der Fabrik nochmal genau nach, ob alle Möhren unbeschädigt sind und sortieren die kaputten Möhren aus. Anschließend werden die Möhren für den Verkauf verpackt.

Was wird hierfür benötigt?

LKW, Wasser, Maschinen, Verpackungen, Menschen, Energie



5.

Transport – Die Möhren werden in die Läden gebracht

i Was passiert?

Die Möhren werden in Kisten verpackt mit LKWs zu den Supermärkten oder Märkten transportiert.

Was wird hierfür benötigt?

LKW, Verpackung, Kisten, Menschen, Energie



6.

Kauf im Supermarkt – Die Möhren können mit zu dir nach Hause genommen werden

i Was passiert?

Im Supermarkt kannst du die Möhren kaufen, entweder verpackt oder lose (unverpackt). Du bringst sie mit nach Hause und sie landen auf deinem Teller.

Was wird hierfür benötigt?

Energie, Menschen, dein Transportmittel zum Supermarkt

WAS WIRD FÜR DIE PRODUKTION EINER MÖHRE GEBRAUCHT?

Samen: Der Ursprung der Möhren.



Wasser: Zum Gießen und für die Reinigung.



Dünger, Erde, Sonnenlicht:
Damit die Pflanzen wachsen können.



Werkzeuge, Maschinen und Traktoren:
Zum Pflanzen, Pflegen, Ernten und zum Waschen, Sortieren und Verpacken.



LKW: Um die Möhren in die Fabrik und zum Supermarkt zu bringen.



Menschen: Die zum Beispiel die Maschinen führen, LKW fahren, die Möhren aussortieren oder im Supermarkt arbeiten.



Verpackung: Damit die Möhren sicher transportiert und gelagert werden können.

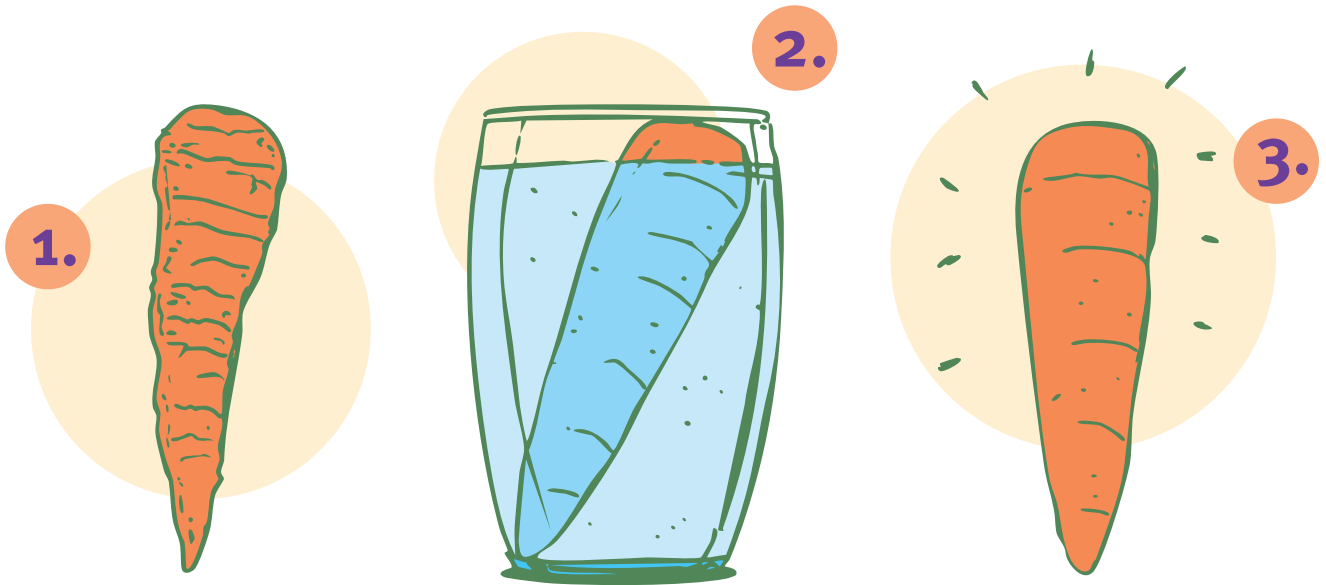


Energie: Zum Beispiel Strom und Benzin, damit die Maschinen und LKW laufen können.



DAS MÖHRENZAUBER EXPERIMENT

Sind deine Möhren weich und schrumpelig geworden? Kein Problem, das liegt nur daran, weil sie Wasser verloren haben. Solange sie keine Flecken haben oder schimmeln, kannst du sie mit diesem Experiment wieder frisch und knackig zaubern!



So geht's:

Stelle die Möhren für ein paar Stunden in kaltes Wasser – am besten in einer Schüssel oder einem Glas im Kühlschrank. Die Möhren saugen das Wasser auf und werden wieder fest und knackig.

Wenn im Kühlschrank kein Platz für eine Schüssel ist, kannst du die Karotten auch in ein feuchtes Tuch wickeln und sie so in den Kühlschrank legen.

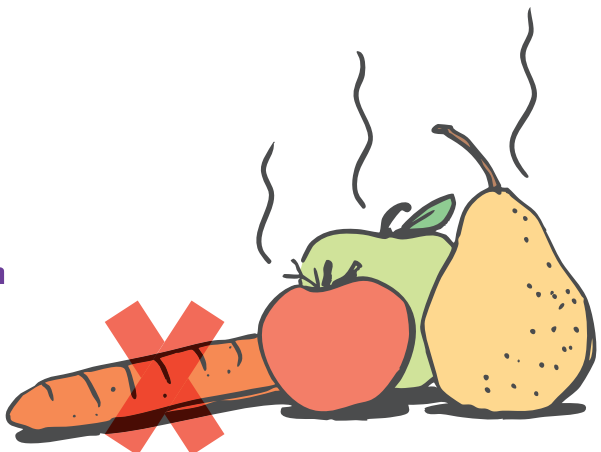


TIPP:

Dieser Trick funktioniert auch bei anderen Obst- und Gemüsesorten wie zum Beispiel Radieschen, Salat und Weintrauben!

WUSSTEST DU DAS?

Tomaten, Äpfel oder Birnen setzen ein Gas frei, das den Geschmack der Möhren negativ beeinflussen kann. Lagere deine Möhren deswegen nicht in direkter Nähe zu Tomaten, Äpfeln oder Birnen.

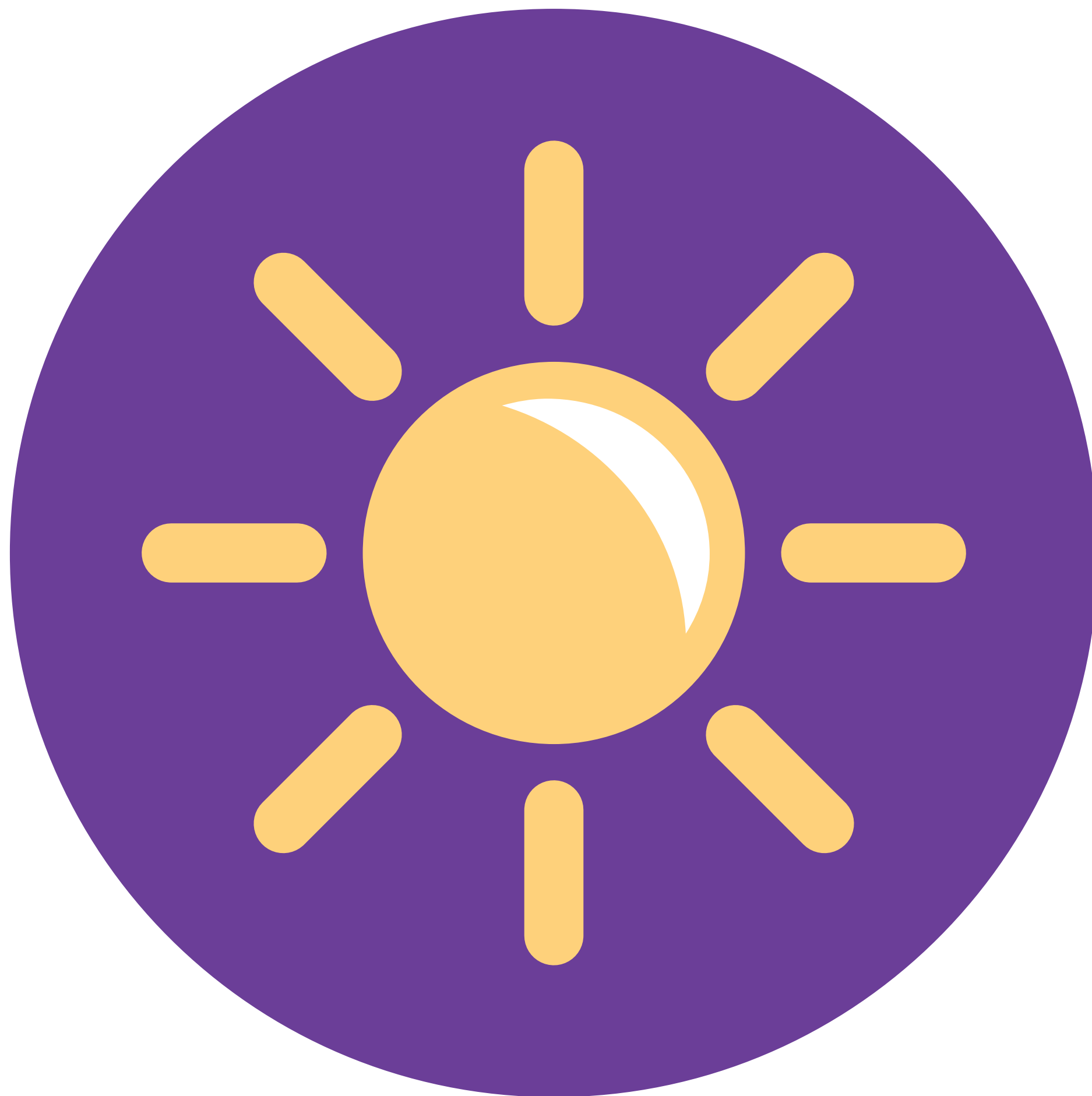










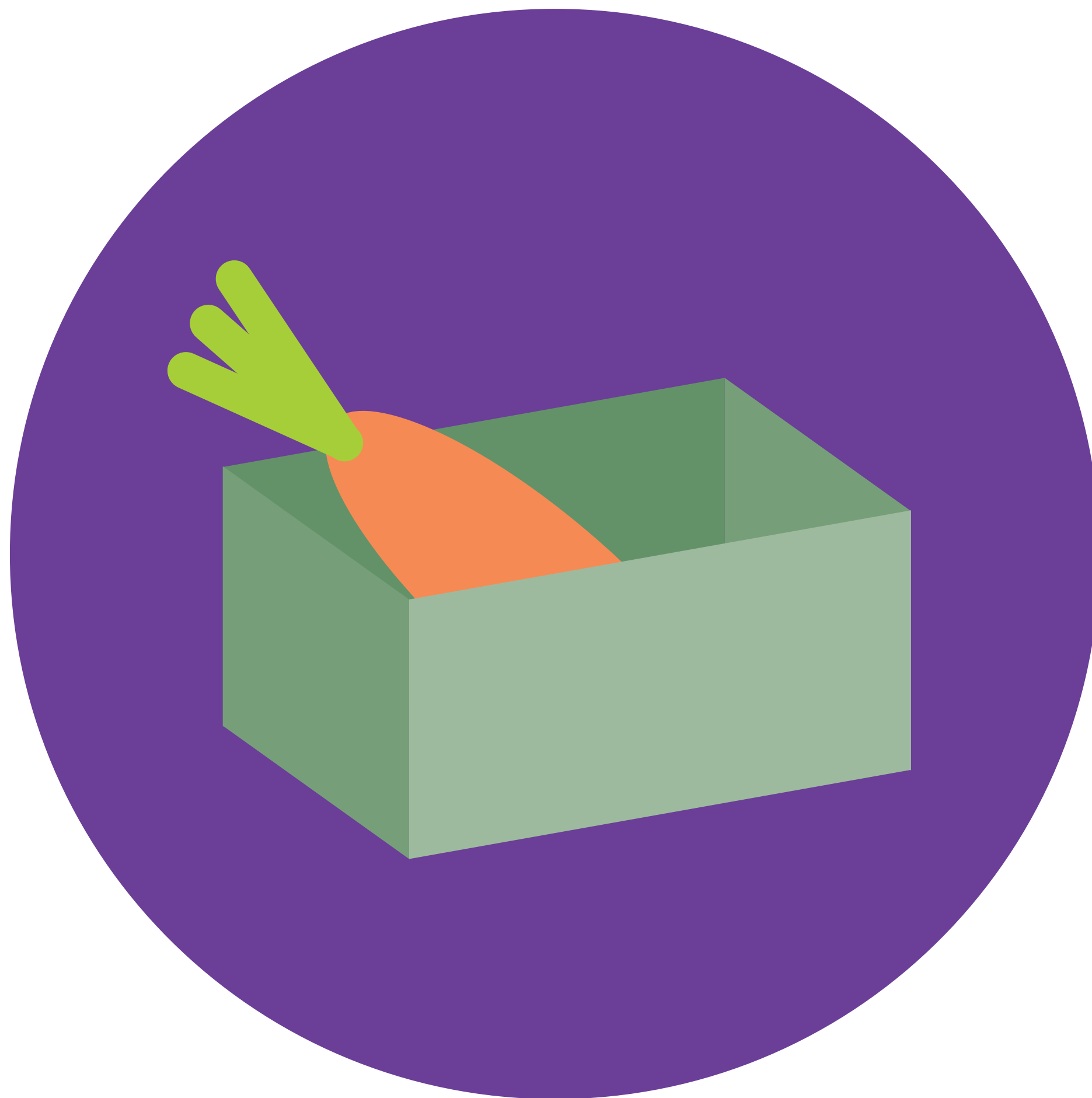






















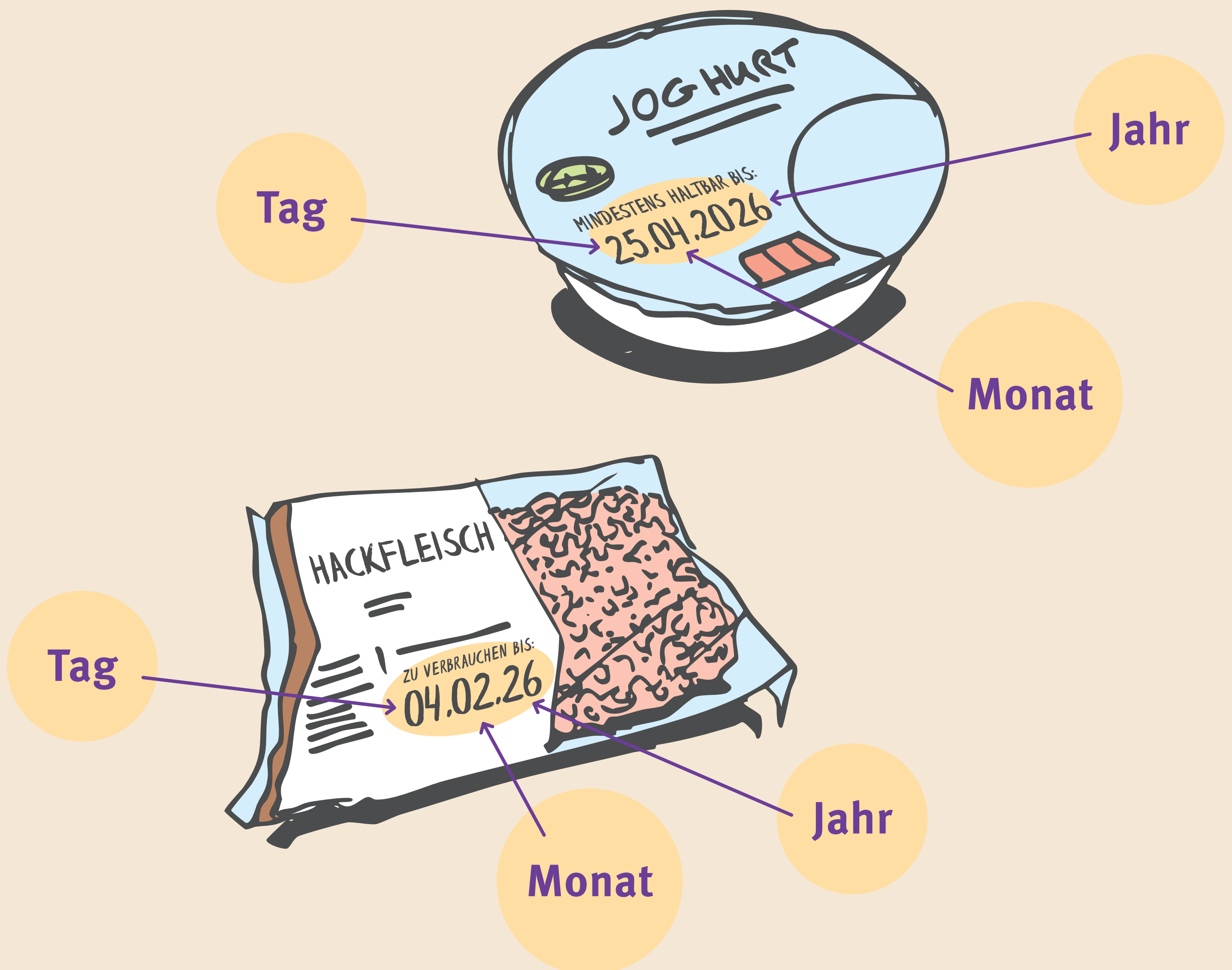




HALTBARKEIT VON LEBENSMITTELN

Auf vielen verpackten Lebensmitteln steht ein Datum wie zum Beispiel „Mindestens haltbar bis 11.11.2026“ oder „MHD 11.11.2026“. Das ist das **Mindesthaltbarkeitsdatum**. Abgekürzt ist es das **MHD**.

Das Datum auf den Lebensmitteln zeigt bis wann sie **mindestens** sicher gegessen werden können. Vorausgesetzt sie wurden richtig gelagert und noch nicht geöffnet. Viele Menschen glauben, dass Lebensmittel nach Ablauf dieses Datums automatisch ungenießbar sind. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt jedoch nur an, bis wann ein Produkt **mindestens** haltbar ist. Das bedeutet, dass viele Lebensmittel auch nach diesem Datum noch richtig lecker sind und problemlos gegessen werden können.



Bei manchen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch und vorgeschnittenen Salaten, ist das aufgedruckte Datum besonders wichtig. Für solche leicht verderblichen Lebensmittel gibt es das **Verbrauchsdatum**. Abgekürzt ist es das **VD**. Auf diesen Produkten steht dann zum Beispiel „Zu Verbrauchen bis 05.06.2026“

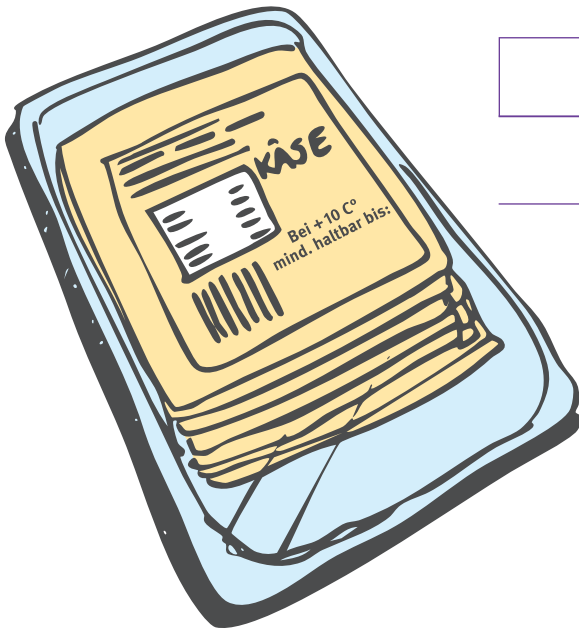
Es zeigt, bis wann das Lebensmittel verzehrt werden muss. Ist das aufgedruckte Datum überschritten, solltest du diese Produkte **nicht** mehr essen, sondern leider wegwerfen. Kaufe diese Lebensmittel möglichst frisch an dem Tag, an dem du sie essen möchtest.

FINDE DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM ODER DAS VERBRAUCHSDATUM

Aufgabe:

Suche das Mindesthaltbarkeitsdatum auf den Lebensmitteln. Schreibe das Datum in den Kasten neben das Lebensmittel. **Lösungshilfe:** Nicht alle Lebensmittel tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum.

Käse



Joghurt

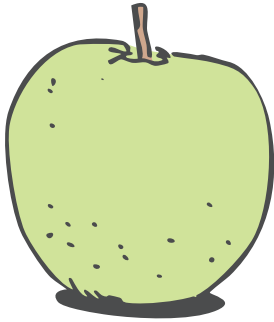


Marmelade



Orangensaft

FINDE DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM ODER DAS VERBRAUCHSDATUM



Apfel



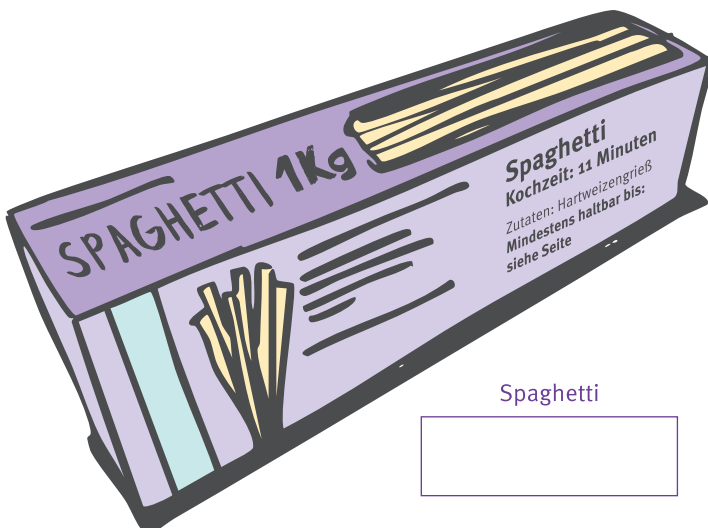
Hähnchen



Milch



Hackfleisch



Spaghetti

VERÄNDERUNGEN VON LEBENSMITTELN BEURTEILEN

Schimmel erkennen:

Schimmel auf Lebensmitteln sieht oft aus wie kleine grüne, weiße, rote oder schwarze Flecken oder flauschige Stellen, die wie winzige Haare aussehen. Schimmelige Lebensmittel riechen oft unangenehm oder muffig. Wenn ein Lebensmittel schimmelt, muss es immer weggeworfen werden.

Es gibt Lebensmittel, bei denen eine Veränderung des Aussehens nicht bedeutet, dass sie nicht mehr gegessen werden können:

Obst und Gemüse:

Wenn die Schale etwas schrumpelig wird oder sich braun verfärbt, ist das Obst oder Gemüse oft noch gut. Es eignet sich dann gut zum Backen, Kochen oder für Smoothies.

Joghurt, Quark und Frischkäse:

Wenn sich Flüssigkeit oben absetzt, ist das Molke. Du kannst sie einfach wieder einrühren und essen.

Schokolade:

Ein weißer Belag auf Schokolade ist meistens nur Kakaobutter. Die Schokolade kann problemlos gegessen werden.



Extra Aufgabe:

Überlege dir, wie du eine braune Banane verwenden kannst. Schreibe ein passendes Rezept oder male es auf.

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen.
Mache den Check:

1. Sehen

Schau dir das Lebensmittel genau an. Ist es frei von ungewöhnlichen Flecken oder Schimmel? Ist die geschlossene Packung nicht aufgebläht und/oder der Deckel nicht gewölbt?



Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass es nicht mehr gut ist. Wirf das Lebensmittel lieber in den Müll.



Ja

Entdeckst du nichts davon, öffne das Lebensmittel und nutze als nächstes deine Nase.



2. Riechen

Rieche vorsichtig am Lebensmittel. Riecht es so wie du es kennst und nicht ungewöhnlich süß oder säuerlich?



Nein

Dann sei achtsam und wirf es im Zweifelsfall lieber weg.



Ja

Wenn es vertraut riecht, kannst du deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.



3. Schmecken

Beiße vorsichtig ab und probiere ein bisschen vom Lebensmittel. Schmeckt es genauso wie immer, so wie du es kennst?



Nein

Entsorge es lieber im Müll.



Ja

Wenn es gut schmeckt, ist es noch essbar und du kannst es genießen.



Wenn du dir bei einem Schritt unsicher bist, dann bitte einen Erwachsenen um Rat.

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen. Untersuche die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Kreuze die richtige Antwort an.

BROT

1. Sehen

Schau dir das Brot genau an.

Ist es frei von ungewöhnlichen Flecken oder Schimmel?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass es nicht mehr gut ist.
Wirf das Brot lieber in den Müll.

☐

Ja

Entdeckst du nichts davon, nutze als nächstes deine Nase.

☐

2. Riechen

Rieche vorsichtig am Brot. Riecht es nicht anders als sonst und nicht ungewöhnlich süß oder faulig?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass es nicht mehr gut ist.
Wirf das Brot lieber in den Müll.

☐

Ja

Wenn es vertraut riecht, kannst deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.

☐

3. Schmecken

Probiere ein bisschen vom Brot.

Schmeckt es genauso gut wie immer?

Nein

Entsorge das Brot lieber im Müll.

☐

Ja

Wenn es gut schmeckt, ist das Brot noch essbar und du kannst es genießen.

☐

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen. Untersuche die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Kreuze die richtige Antwort an.

SCHOKOLADE

1. Sehen

Schau dir die Schokolade genau an.
Ist die Schokolade frei von Schimmel?

Nein

Wirf die Schokolade lieber in den Müll.

☐

Ja

Nutze als nächstes deine Nase.

☐

Ein weißer Belag auf Schokolade ist meistens nur Kakaobutter. Dies bedeutet nicht, dass die Schokolade schlecht ist.

2. Riechen

Rieche vorsichtig an der Schokolade.
Riecht sie normal und nicht unangenehm oder faulig?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass sie nicht mehr gut ist. Wirf die Schokolade lieber in den Müll.

☐

Ja

Wenn sie vertraut riecht, kannst deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.

☐

3. Schmecken

Probiere ein bisschen von der Schokolade.
Schmeckt sie genauso gut wie immer?

Nein

Entsorge die Schokolade lieber im Müll.

☐

Ja

Wenn die Schokolade gut schmeckt, ist sie noch essbar und du kannst sie genießen.

☐

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen. Untersuche die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Kreuze die richtige Antwort an.

APFEL

1. Sehen

Schau dir die Apfelspalten genau an.

Ist der Apfel frei von ungewöhnlichen Flecken oder Schimmel?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass er nicht mehr gut ist. Wirf den Apfel lieber in den Müll.

☐

Ja

Entdeckst du nichts davon, nutze als nächstes deine Nase.

☐

Wenn die Schale etwas schrumpelig ist oder sich das Fruchtfleisch braun verfärbt hat bedeutet das nicht, dass der Apfel schlecht ist.

2. Riechen

Rieche vorsichtig an dem Apfel.

Riecht er normal und nicht unangenehm oder faulig?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass er nicht mehr gut ist. Wirf den Apfel lieber in den Müll.

☐

Ja

Wenn er vertraut riecht, kannst deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.

☐

3. Schmecken

Probiere ein bisschen von dem Apfel.

Schmeckt er genauso gut wie immer?

Nein

Entsorge den Apfel lieber im Müll.

☐

Ja

Wenn der Apfel gut schmeckt, ist er noch essbar und du kannst ihn genießen.

☐

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen. Untersuche die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Kreuze die richtige Antwort an.

JOGHURT

1. Sehen

Schau dir den Joghurt genau an.

Ist die geschlossene Packung nicht aufgebläht und/oder der Deckel nicht gewölbt?
Siehst du keine ungewöhnliche Flecken oder Schimmel auf dem Joghurt?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass er nicht mehr gut ist. Wirf den Joghurt lieber in den Müll.

☐

Ja

Entdeckst du nichts davon, nutze als nächstes deine Nase.

☐

2. Riechen

Rieche vorsichtig an dem Joghurt. Riecht er normal, so wie du ihn kennst und zum Beispiel nicht ungewöhnlich süß oder faulig?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass er nicht mehr gut ist. Wirf den Joghurt lieber in den Müll.

☐

Ja

Wenn es vertraut riecht, kannst deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.

☐

3. Schmecken

Probiere ein bisschen vom Joghurt. Schmeckt er genauso gut wie immer?

Nein

Entsorge den Joghurt lieber im Müll.

☐

Ja

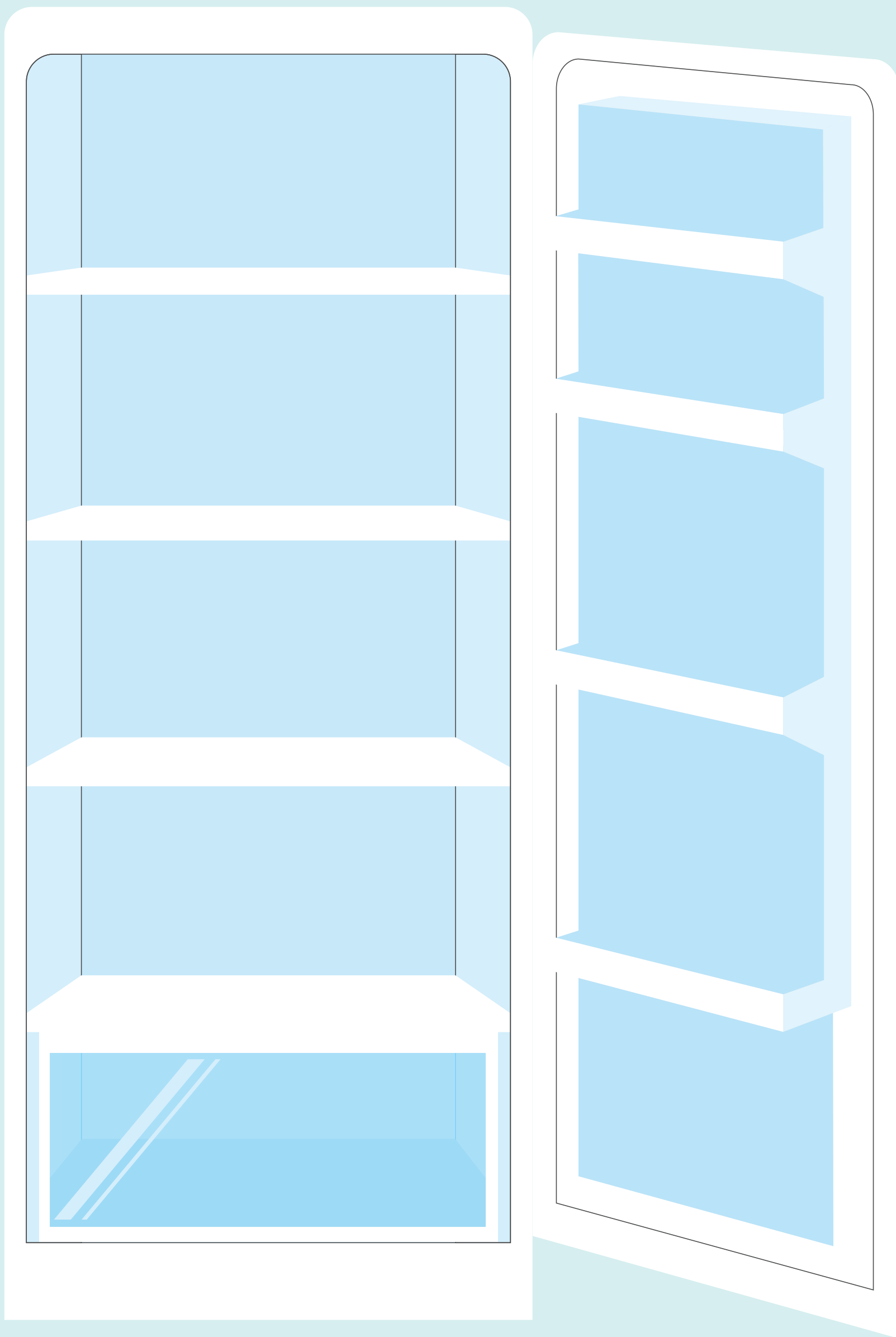
Wenn er gut schmeckt, ist der Joghurt noch essbar und du kannst ihn genießen.

☐

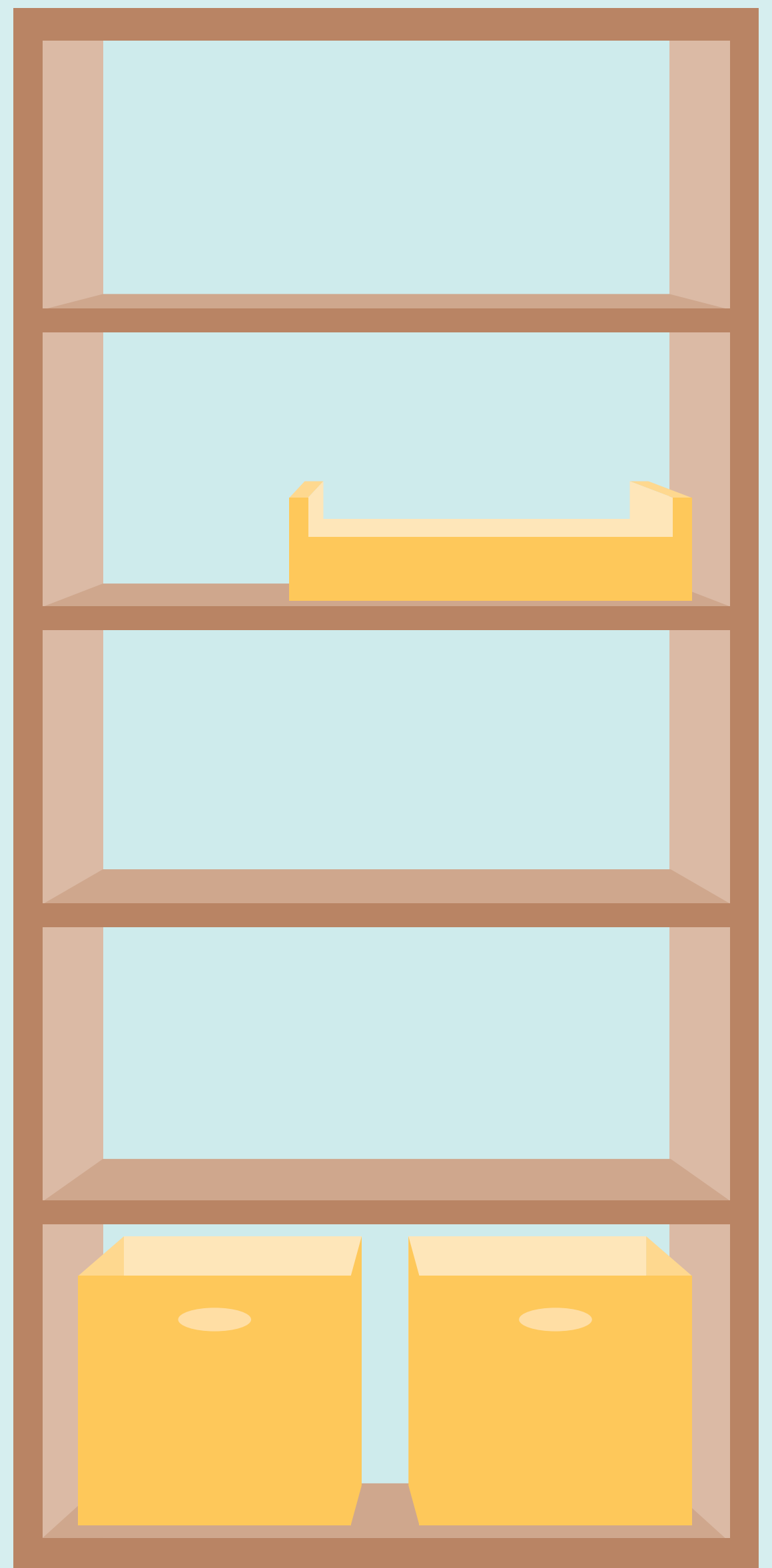
LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

Jedes Lebensmittel fühlt sich bei anderen Temperaturen so richtig wohl. Wenn du Lebensmittel bei den richtigen Temperaturen aufbewahrst, halten sie länger und verderben nicht so schnell. Richtig aufbewahrte Lebensmittel landen nicht so schnell im Müll. Somit trägt die richtige Lagerung dazu bei, dass weniger Lebensmittel unnötig in der Tonne landen.

Kühlschrank



Vorratsregal

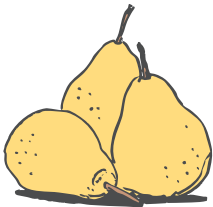


LEBENSMITTEL VOR DEM SCHLECHT WERDEN RETTEN — RICHTIG LAGERN!

Jedes Lebensmittel fühlt sich bei anderen Temperaturen so richtig wohl. Wenn du Lebensmittel bei den richtigen Temperaturen aufbewahrst, halten sie länger und verderben nicht so schnell. Richtig aufbewahrte Lebensmittel landen nicht so schnell im Müll. Somit trägt die richtige Lagerung dazu bei, dass weniger Lebensmittel unnötig in der Tonne landen.

Aufgabe 1:

Überlege welche Lebensmittel im Kühlschrank und welche im dunklen Vorratsregal gelagert werden. Schneide die Lebensmittel aus aus und klebe sie in das Vorratsregal oder den Kühlschrank ein. Alternativ kannst du sie in den Kühlschrank oder in das Vorratsregal malen.



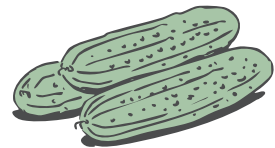
Birnen



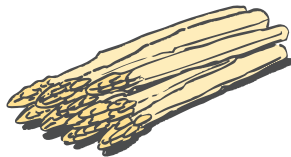
Topinambur



Aubergine



Salatgurke



Spargel



Grünkohl



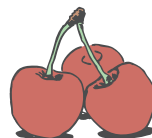
Blumenkohl



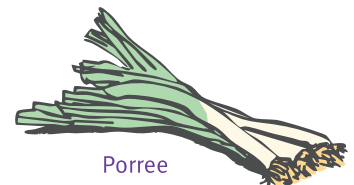
Rosenkohl



Rote Beete



Kirschen



Porree



Kartoffeln



Spitzkohl



Möhren



Zwiebeln



Erbsen



Aprikosen



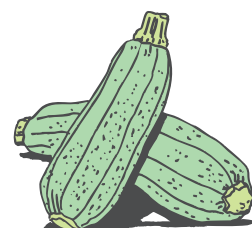
Kürbis



Tomaten



Heidelbeeren



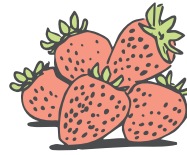
Zucchini



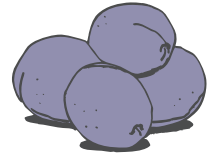
Spinat



Brokkoli



Erdbeeren



Pflaumen



Chinakohl



Himbeeren



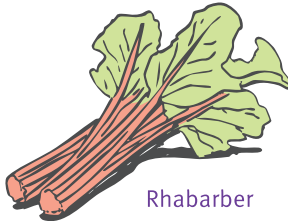
Fenchel



Paprika



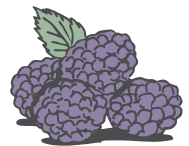
Weißkohl



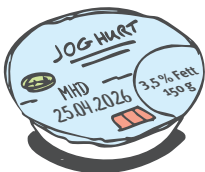
Rhabarber



Konfitüre



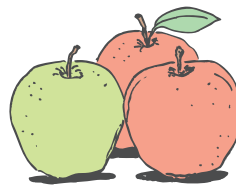
Brombeeren



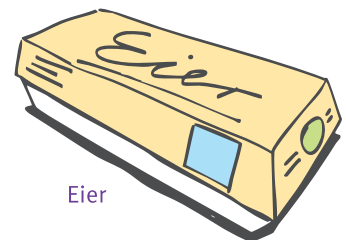
Joghurt



Saft



Äpfel



Eier



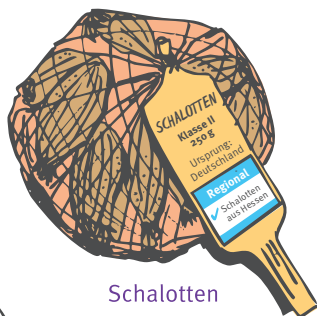
Milch



Hähnchen



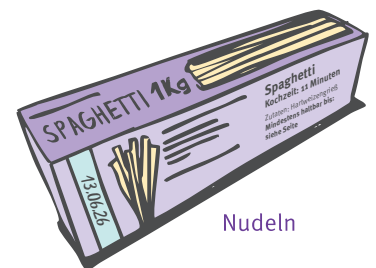
Käse



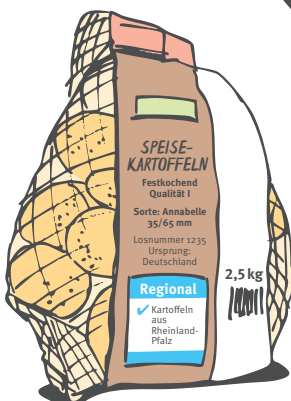
Schalotten



Haferdrink



Nudeln



Kartoffeln

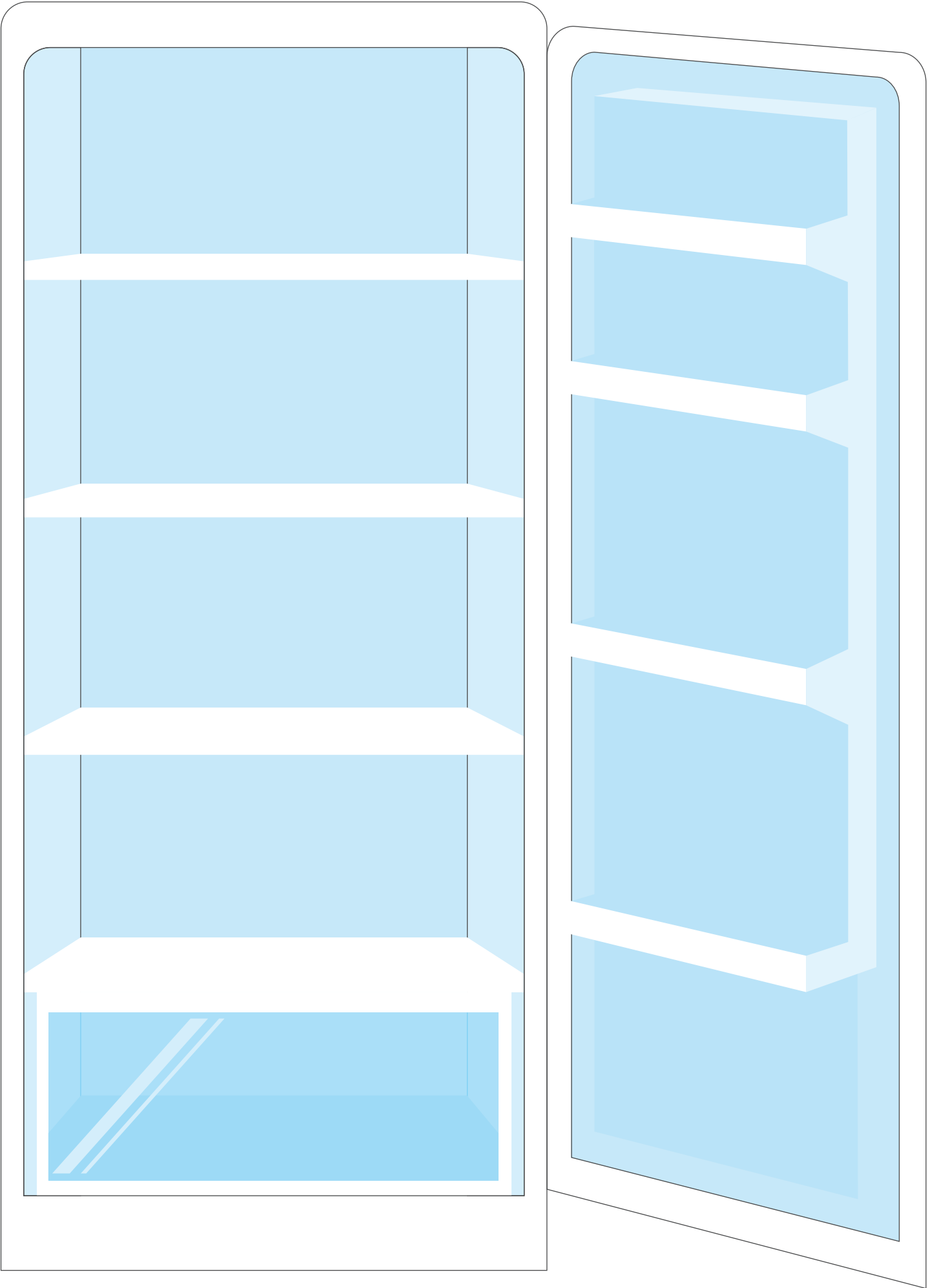


Tellerreste

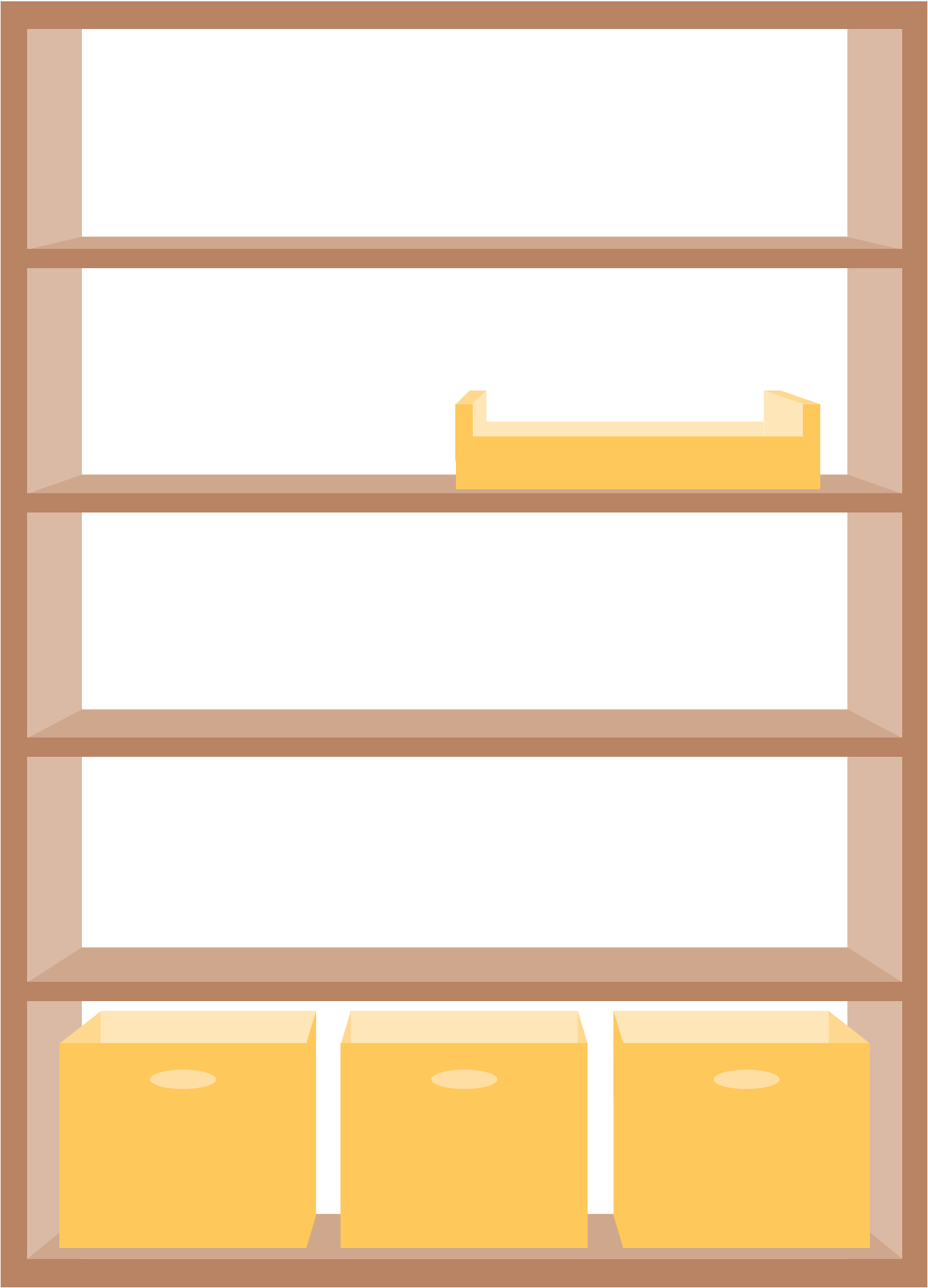


Hackfleisch

Kühlschrank



Vorratsregal



KANN ICH DAS NOCH ESSEN?

Aufgabe 1:

Entscheide, ob du das Lebensmittel noch essen kannst oder ob du es in den Müll werfen solltest. Kreuze entweder „**Essbar**“ oder „**Entsorgen**“ an.

Lösungshilfe: Denke daran, dass Schimmel und unangenehme Gerüche oft Anzeichen dafür sind, dass ein Lebensmittel nicht mehr gut ist. Lebensmittel, die nur anders aussehen, können dennoch essbar sein.

Banane mit braunen Flecken



oder



Essbar

Entsorgen



Brot mit grünem Schimmel



oder

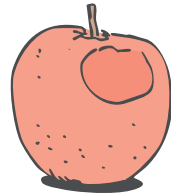


Essbar

Entsorgen



Frischer Apfel mit einer Delle



oder

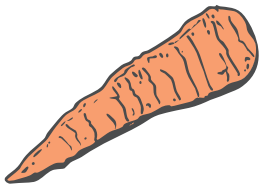


Essbar

Entsorgen



Schrumpelige Möhre



oder



Essbar

Entsorgen



Schimmeliger Naturjoghurt



oder

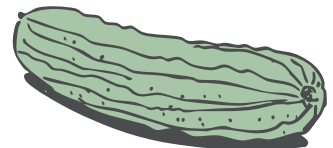


Essbar

Entsorgen



Schrumpelige Gurke



oder

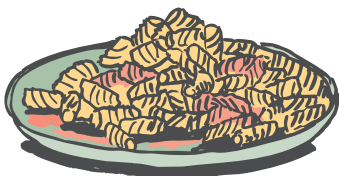


Essbar

Entsorgen



Übriggebliebene Nudeln
mit Tomatensauce



oder



Essbar

Entsorgen



Vollmilkschokolade
mit weißem Belag



oder

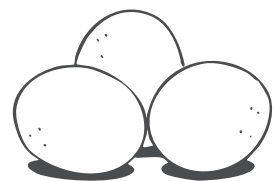


Essbar

Entsorgen



Eier,
deren MHD überschritten ist



oder



Essbar

Entsorgen

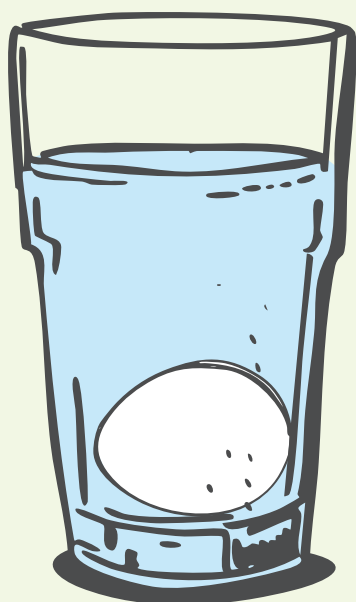


DER EIER-TEST

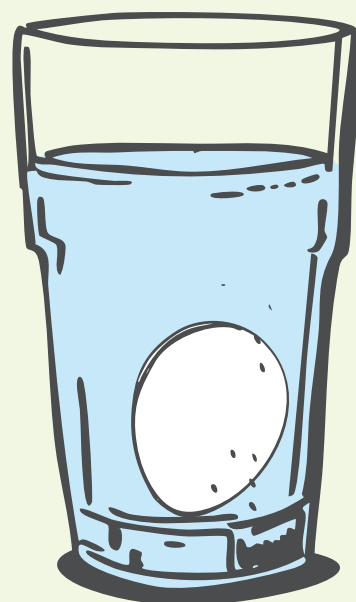
Hast du dich schon einmal gefragt, ob ein Ei noch gut ist? Das kannst du ganz leicht mit einem Experiment herausfinden! Dafür brauchst du nur ein großes Glas oder eine Schüssel mit Wasser.

So geht's:

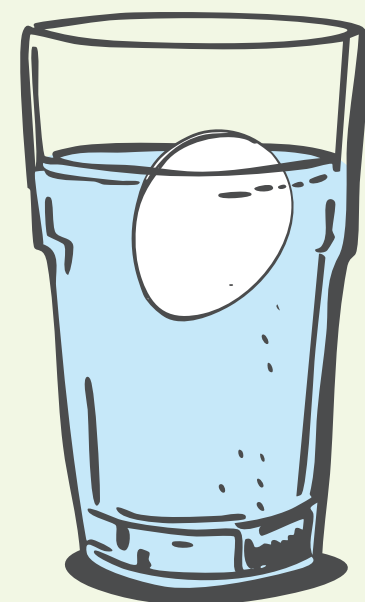
1. Fülle das Glas zur Hälfte mit kaltem Wasser.
2. Lege das rohe Ei mit einem Esslöffel vorsichtig ins Wasser.
3. Beobachte was passiert:



Das Ei bleibt am Boden liegen:
Super! Das Ei ist frisch und du kannst es noch essen.



Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten:
Das Ei ist nicht mehr ganz frisch, aber noch essbar. Verwende es lieber bald und erhitze es gut durch!



Das Ei schwimmt oben im Wasser:
Oh oh! Dieses Ei ist nicht mehr gut. Wirf es lieber weg.

4. Hole das Ei mit einem Esslöffel wieder aus dem Wasser.
5. Wasche dir gründlich die Hände, nachdem du das Ei mit deinen Fingern angefasst hast.

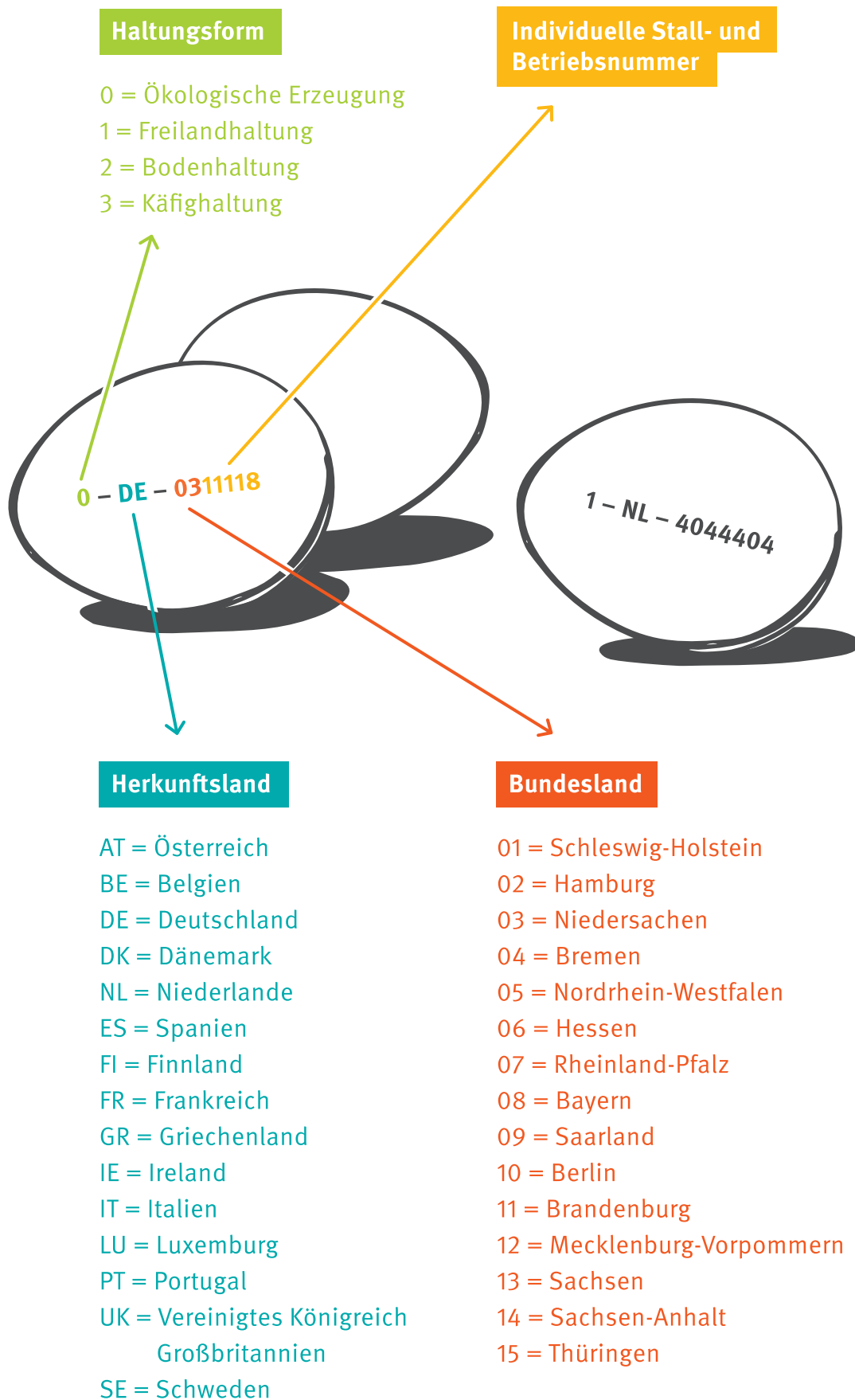
WARUM IST DAS SO?

Ein frisches Ei hat innen kaum Luft. Je älter ein Ei wird, desto mehr Luft gelangt durch die Eierschale in das Innere. Wenn ein Ei oben schwimmt, ist es schon so alt, dass viel Luft in das Ei gekommen ist. **Probiere es aus und finde heraus, wie frisch dein Ei ist!**

Wo sollten Eier gelagert werden?

Eier sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort bleiben sie länger frisch, als im Vorratsregal. Sobald du Eier gekühlt hast, sollten sie auch im Kühlschrank bleiben. Holst du sie wieder raus und lässt sie länger ungekühlt, können sie schneller schlecht werden.

WAS BEDEUTET DER CODE AUF DEM EI?

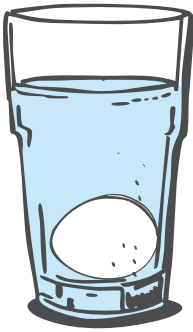


DER EIER-TEST

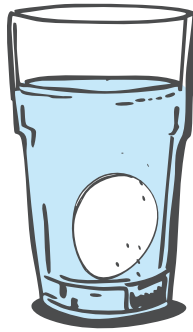
Hast du dich schon einmal gefragt, ob ein Ei noch gut ist? Das kannst du ganz leicht mit einem Experiment herausfinden! Dafür brauchst du nur ein großes Glas oder eine Schüssel mit Wasser.

So geht's:

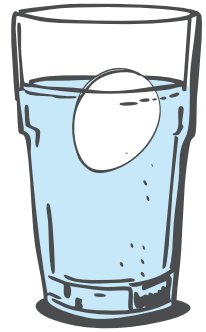
1. Fülle das Glas zur Hälfte mit kaltem Wasser.
2. Lege das rohe Ei mit einem Esslöffel vorsichtig ins Wasser.
3. Beobachte was passiert:



Das Ei bleibt am Boden liegen:
Super! Das Ei ist frisch und du kannst es noch essen.



Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten:
Das Ei ist nicht mehr ganz frisch, aber noch essbar. Verwende es lieber bald und erhitze es gut durch!



Das Ei schwimmt oben im Wasser:
Oh oh! Dieses Ei ist nicht mehr gut. Wirf es lieber weg.

4. Hole das Ei mit einem Esslöffel wieder aus dem Wasser.
5. Wasche dir gründlich die Hände, nachdem du das Ei mit deinen Fingern angefasst hast.

WARUM IST DAS SO?

Ein frisches Ei hat innen kaum Luft. Je älter ein Ei wird, desto mehr Luft gelangt durch die Eierschale in das Innere. Wenn ein Ei oben schwimmt, ist es schon so alt, dass viel Luft in das Ei gekommen ist. **Probiere es aus und finde heraus, wie frisch dein Ei ist!**

Wo sollten Eier gelagert werden?

Eier sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort bleiben sie länger frisch, als im Vorratsregal. Sobald du Eier gekühlt hast, sollten sie auch im Kühlschrank bleiben. Holst du sie wieder raus und lässt sie länger ungekühlt, können sie schneller schlecht werden.

DER EIER-TEST

Ihr habt zehn Eier vor euch liegen. Testet die Eier und kreuzt das Ergebnis an.

- Ei Nr. 1**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 2**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 3**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 4**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 5**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

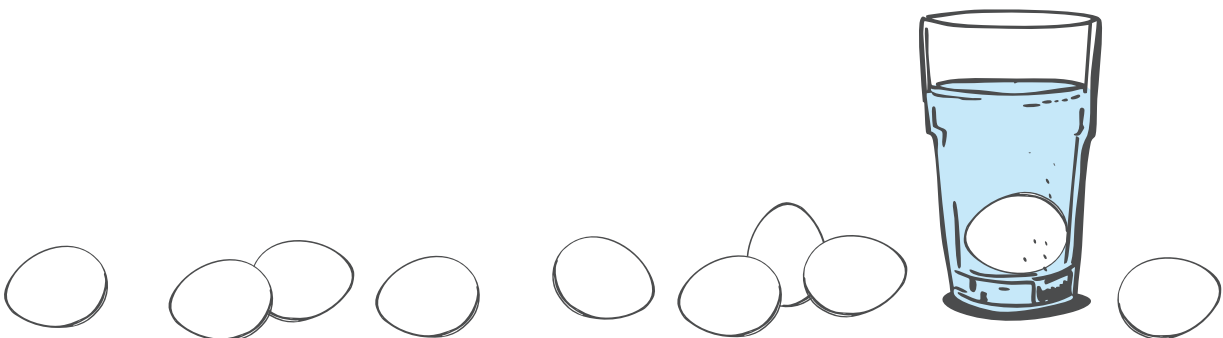
- Ei Nr. 6**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 7**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 8**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 9**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 10**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser



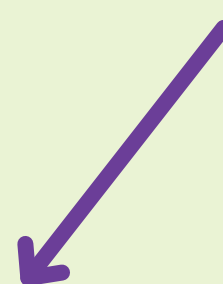
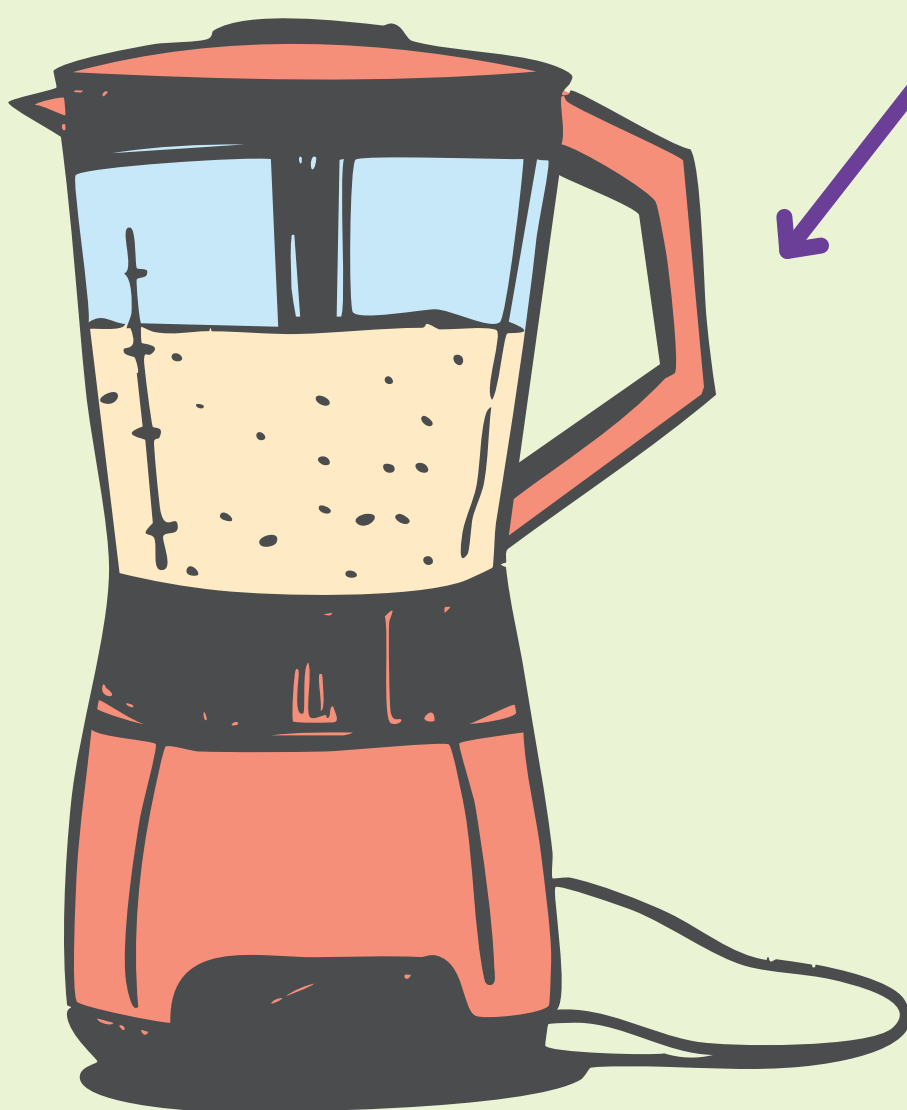
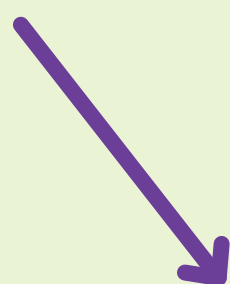
MIX DIR DEINEN EIGENEN BANANEN-SHAKE



+



oder



FERTIG IST DEIN
LECKERER
BANANEN-SHAKE!



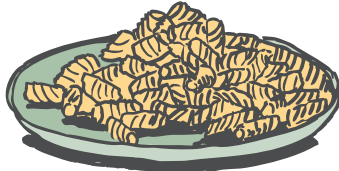
LEBENSMITTEL RETTEN

Aufgabe 1:

Nicht alle Lebensmittelreste müssen weggeworfen werden: Auf der linken Seite siehst du übriggebliebene Lebensmittel und auf der rechten Seite findest du Gerichte, die man daraus machen kann. Verbinde die Reste mit den passenden Gerichten mit einer Linie.



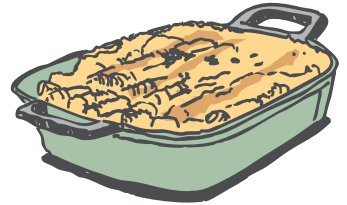
Ein angebrochener Quark



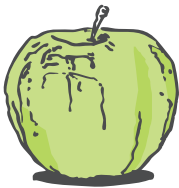
Übriggebliebene, gekochte Nudeln



Brotchips



Nudelauflauf



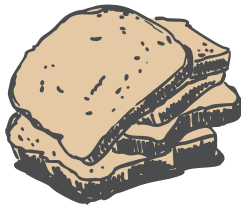
Ältere Äpfel



Dip mit Kräutern



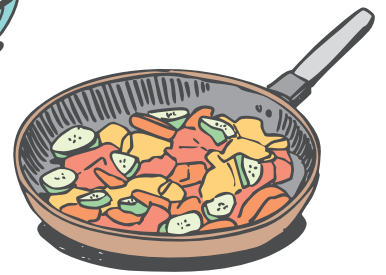
Braune Banane



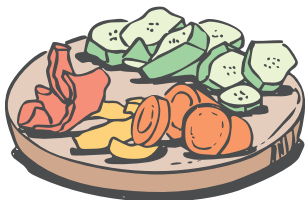
Älteres Brot



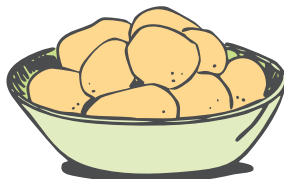
Apfelmus



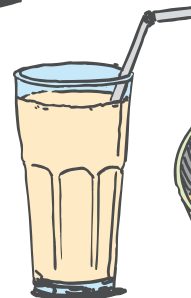
Gemüsepfanne



Gemüsereste
(Karotten, Paprika, Zucchini)



Gekochte Kartoffeln vom Vortag



Bananen-Milchshake



Bratkartoffeln

Aufgabe 2:

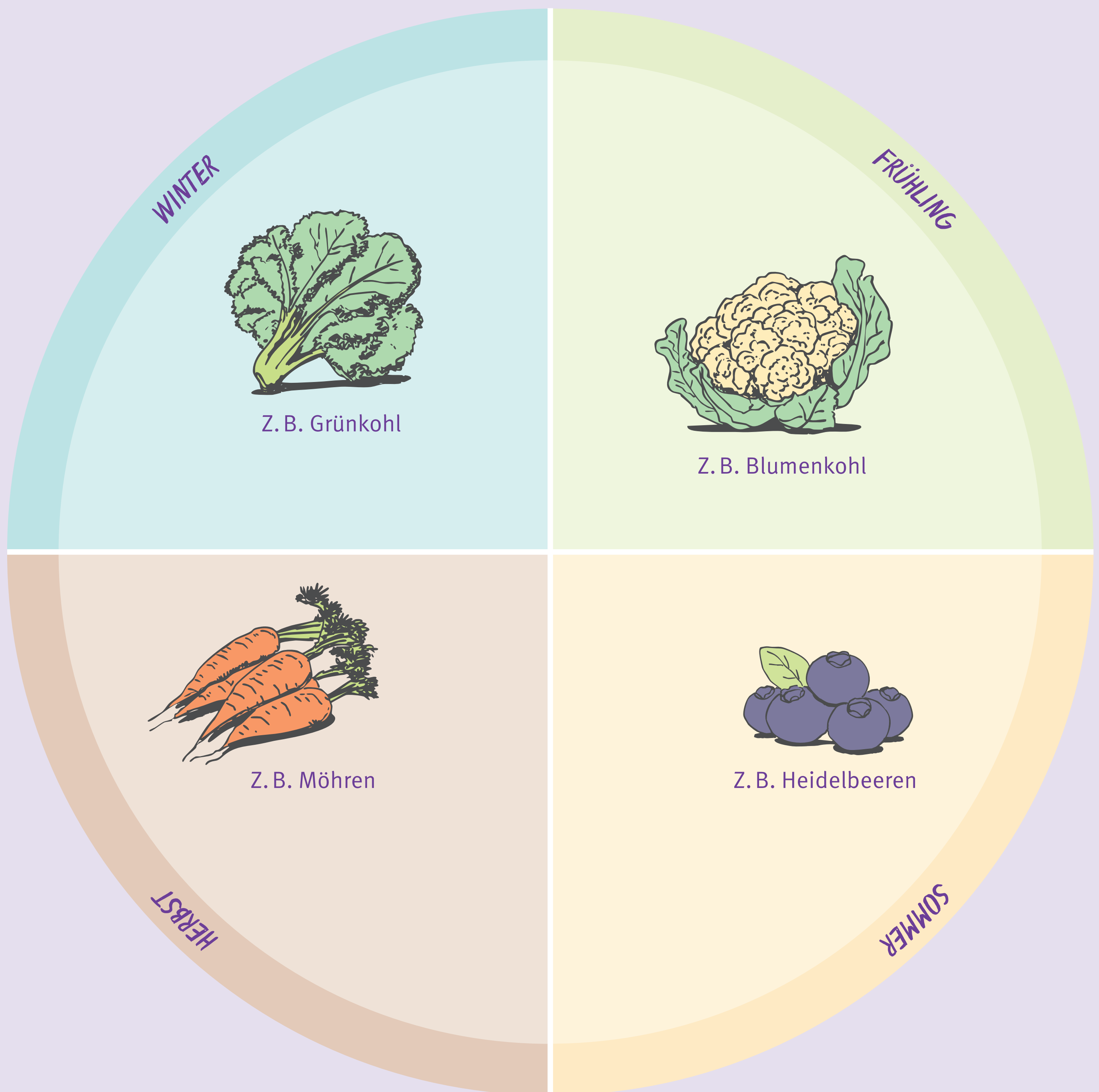
Stell dir vor du findest eine vergessene Möhre in deiner Brotdose. Sie ist verschrumpelt, aber noch essbar. Was kannst du damit machen, anstatt sie wegzuerwerfen? Überlegt gemeinsam in eurer Gruppe und sammelt eure Ideen hier:

Lösungshilfe:

Überlegt welche Produkte oder Gerichte ihr kennt, in denen Möhren verwendet werden.

DER SAISONKALENDER – OBST UND GEMÜSE AUS DEUTSCHLAND

Es gibt Obst- und Gemüsesorten, die das Wetter in Deutschland besonders mögen und hier gut wachsen. Jede Sorte hat ihre eigene Wohlfühltemperatur und wächst nur zu bestimmten Jahreszeiten. Deswegen erntet man sie zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr. Wann das ist, kannst du in einem „**Saisonkalender**“ ablesen. Der Saisonkalender zeigt dir eine Auswahl an Obst und Gemüse, das in Deutschland wächst und geerntet wird. Diese Sorten sind dann im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter saisonal und oft auch regional verfügbar.



WAS BEDEUTET SAISONAL UND REGIONAL?

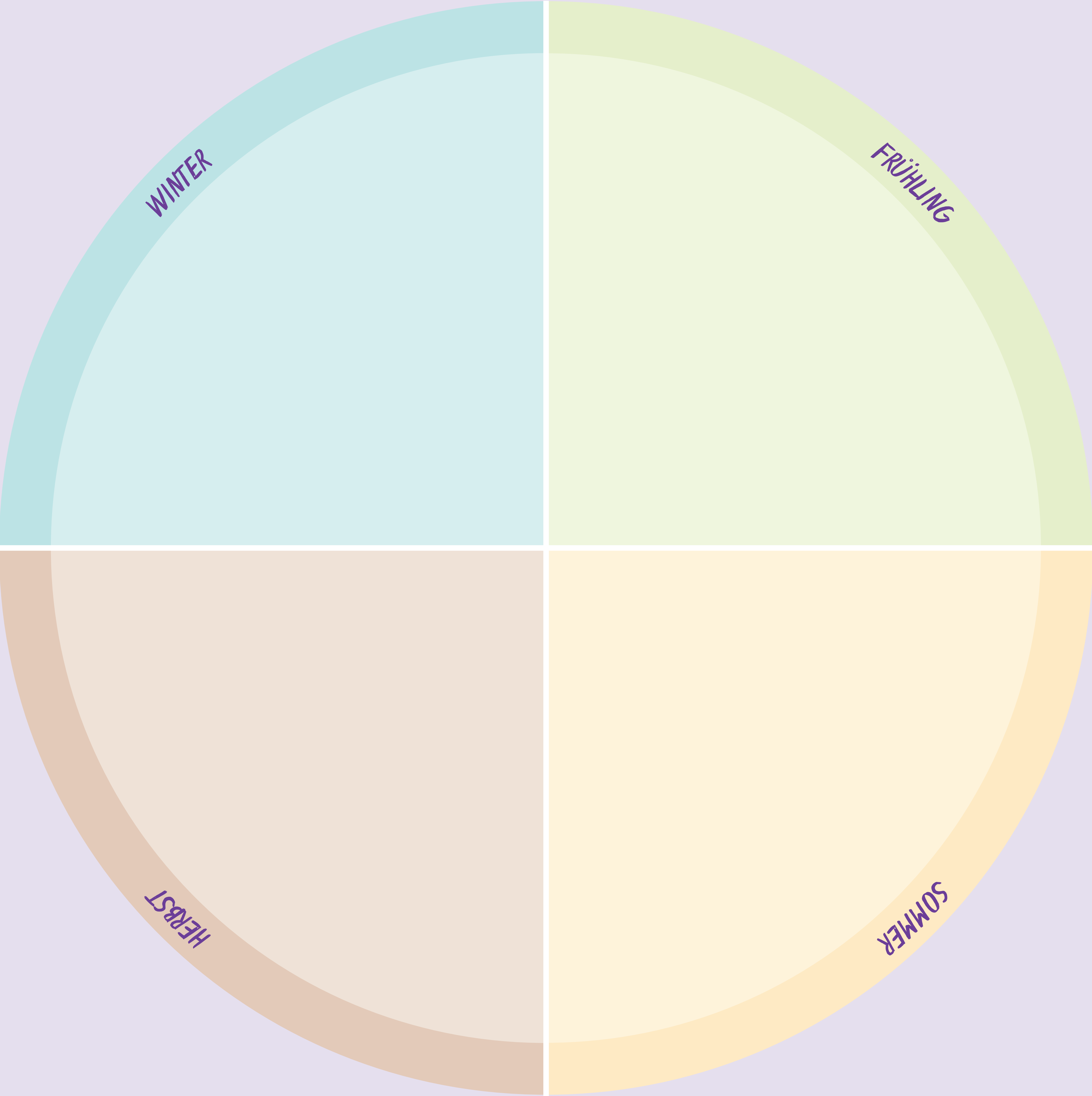
Nicht alle Obst- und Gemüsesorten werden zur gleichen Zeit reif. Es kommt darauf an, wie warm oder kühl es die Pflanzen mögen, um zu wachsen. Die Sonne spielt dabei auch eine Rolle. Ob sie lange und intensiv scheint oder ob sie nur kurz am Tage zu sehen ist, hat Einfluss darauf, welche Pflanzen wachsen und Früchte tragen. Wenn Obst oder Gemüse reif ist und geerntet werden kann, spricht man davon, dass es „**Saison**“ hat. „**Saison**“ heißt so etwas wie Jahreszeit. Wenn etwas als saisonal beschrieben wird, hat es also gerade Saison.

Das Wort saisonal ist gut befreundet mit dem Wort „**regional**“. Denn regional heißt, dass Obst und Gemüse aus der Region oder der Gegend kommen, in der du wohnst. Um Dinge zu beschreiben, die aus einer bestimmten Gegend oder Umgebung kommen, wird also das Wort „**regional**“ verwendet. Regional ist kein festgeschriebener Begriff. Das bedeutet, dass niemand genau bestimmt hat, wie weit weg etwas „**regionales**“ sein darf. Es kann sein, dass jemand sagt, dass etwas nur dann regional ist, wenn es aus der eigenen Stadt oder dem nächsten Dorf kommt. Andere sagen, regional können auch Dinge sein, die aus 100 Kilometern Entfernung stammen oder sogar aus dem ganzen Land. Es hängt also davon ab, wie jeder das für sich selbst sieht. Am Ende bedeutet „**regional**“ meistens, dass etwas aus der Nähe kommt, aber wo genau die Grenze liegt, ist gar nicht festgelegt.

Obst- und Gemüsesorten, die in anderen Ländern wachsen und angebaut werden, kommen meistens mit einem Schiff oder einem Flugzeug hierhin. Es hat viele Vorteile Obst und Gemüse zu essen, das gerade Saison hat und in der Nähe wächst. Dann reist es nicht weit, um bei dir auf dem Teller zu landen. Das ist gut für die Umwelt und somit auch für dich. Dann ist es frischer, schmeckt besonders gut und ist sogar meistens gesünder.



DER SAISONKALENDER



DER SAISONKALENDER



Porree



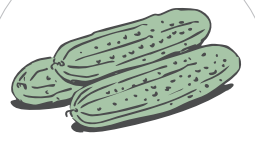
Topinambur



Rosenkohl



Grünkohl



Salatgurken



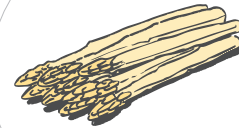
Blumenkohl



Brokkoli



Spinat



Spargel



Möhren



Fenchel



Rote Beete



Chinakohl



Weißkohl



Kartoffeln



Spitzkohl



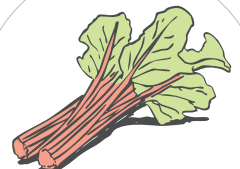
Paprika



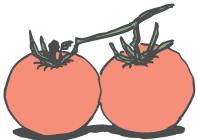
Aubergine



Kürbis



Rhabarber



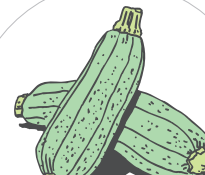
Tomaten



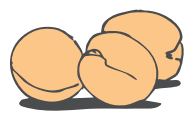
Erbsen



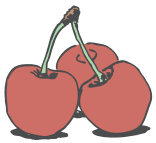
Zwiebeln



Zucchini



Aprikosen



Kirschen



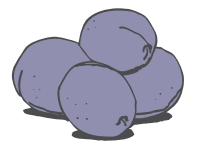
Himbeeren



Heidelbeeren



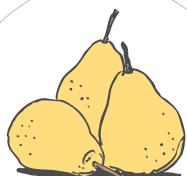
Erdbeeren



Pflaumen



Brombeeren



Birnen



Äpfel



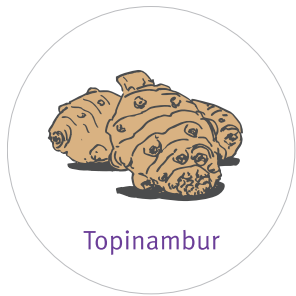
Porree



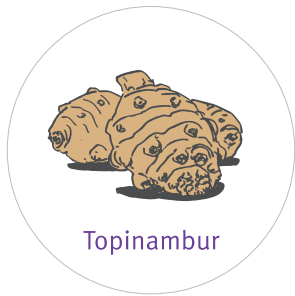
Porree



Porree



Topinambur



Topinambur



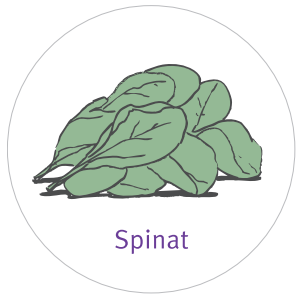
Grünkohl



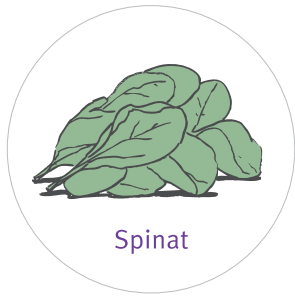
Grünkohl



Rosenkohl



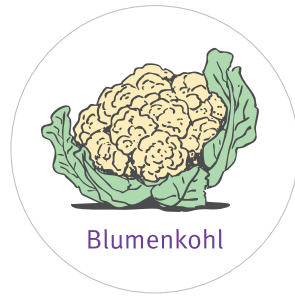
Spinat



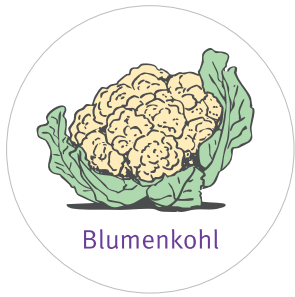
Spinat



Salatgurken



Blumenkohl



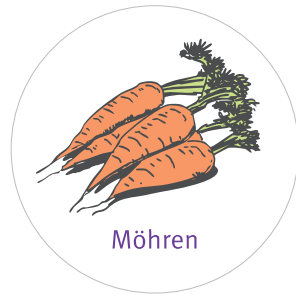
Blumenkohl



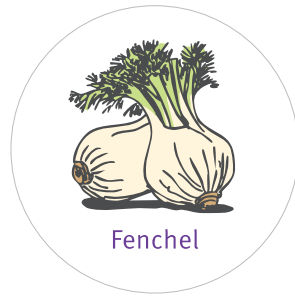
Brokkoli



Brokkoli



Möhren



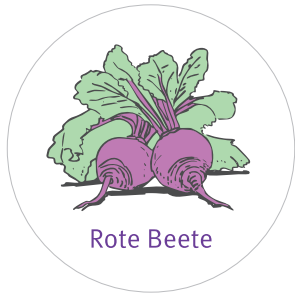
Fenchel



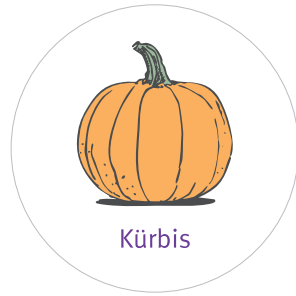
Chinakohl



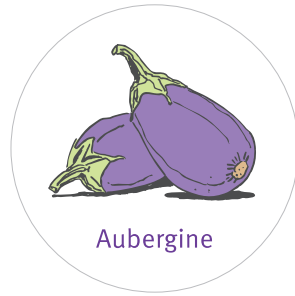
Spitzkohl



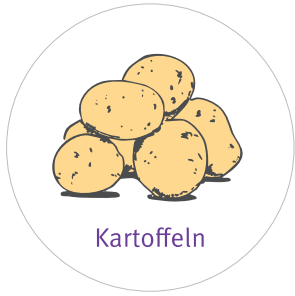
Rote Beete



Kürbis



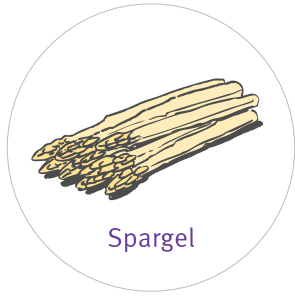
Aubergine



Kartoffeln



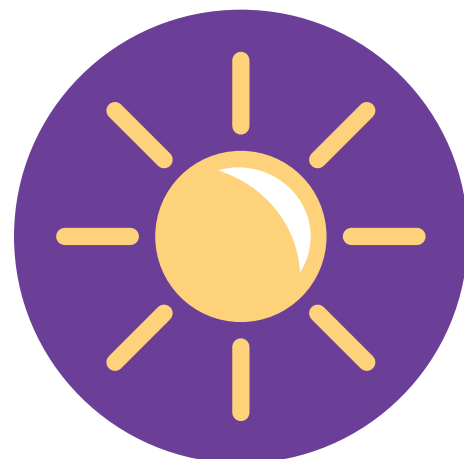
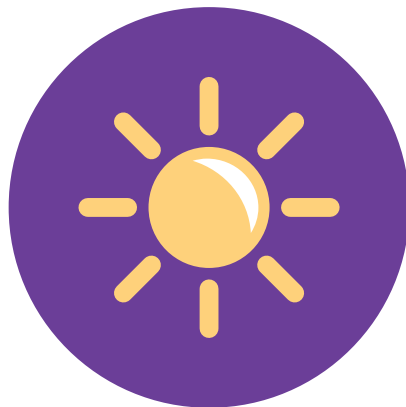
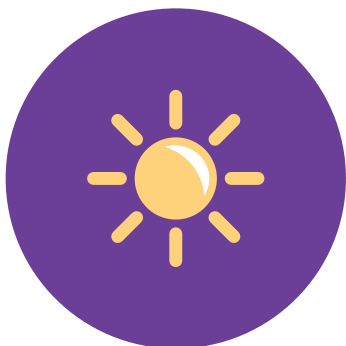
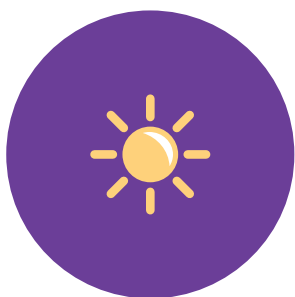
Paprika



Spargel

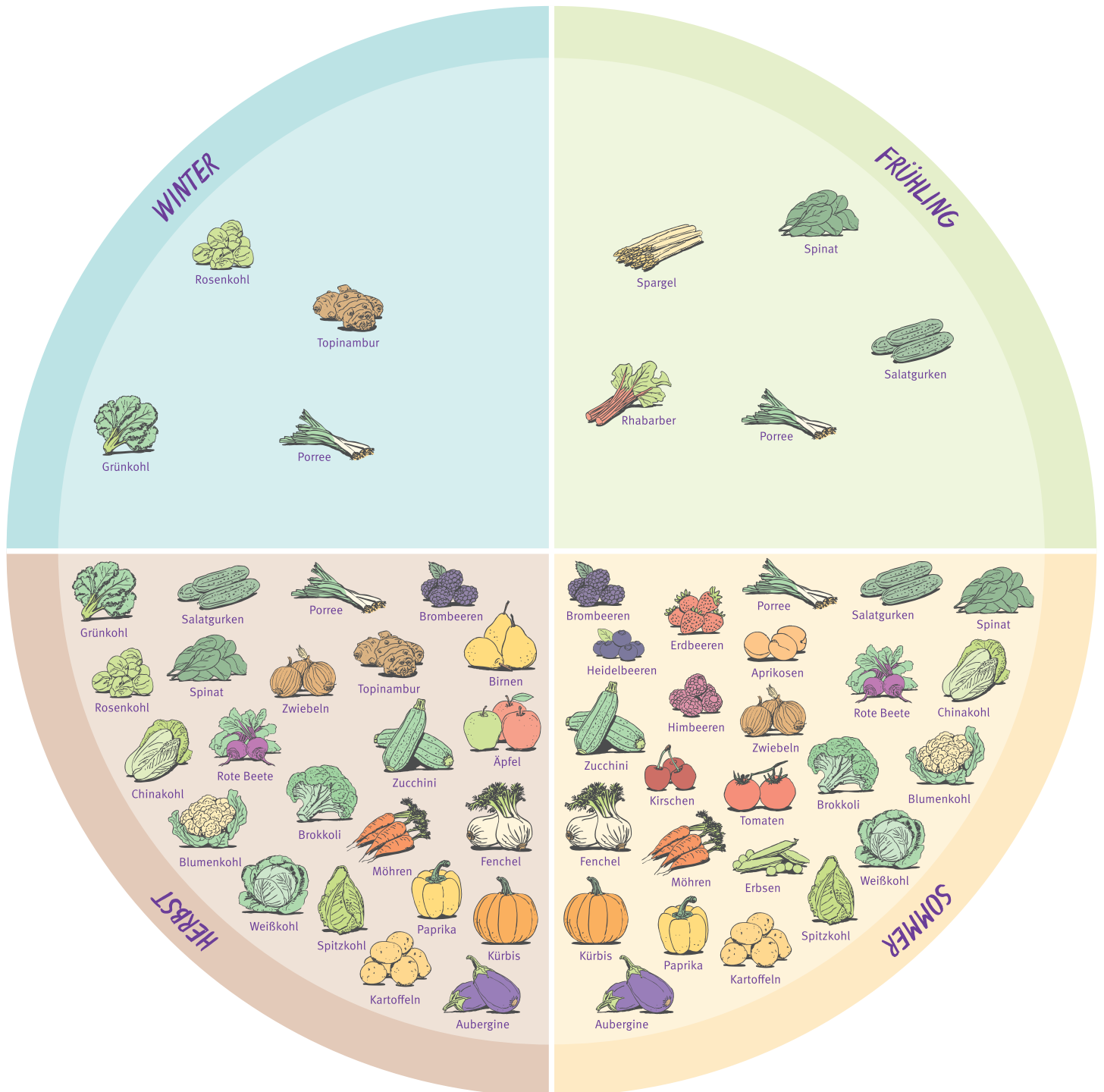


Weißkohl



DER SAISONKALENDER – OBST UND GEMÜSE AUS DEUTSCHLAND

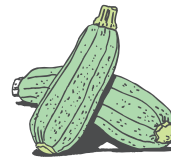
Es gibt Obst- und Gemüsesorten, die das Wetter in Deutschland besonders mögen und hier gut wachsen. Jede Sorte hat ihre eigene Wohlfühltemperatur und wächst nur zu bestimmten Jahreszeiten. Deswegen erntet man sie zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr. Wann das ist, kannst du in einem **„Saisonkalender“** ablesen. Der Saisonkalender zeigt dir eine Auswahl an Obst und Gemüse, das in Deutschland wächst und geerntet wird. Diese Sorten sind dann im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter saisonal und oft auch regional verfügbar.

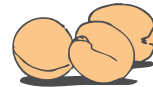


DER SAISONKALENDER

Aufgabe 1:

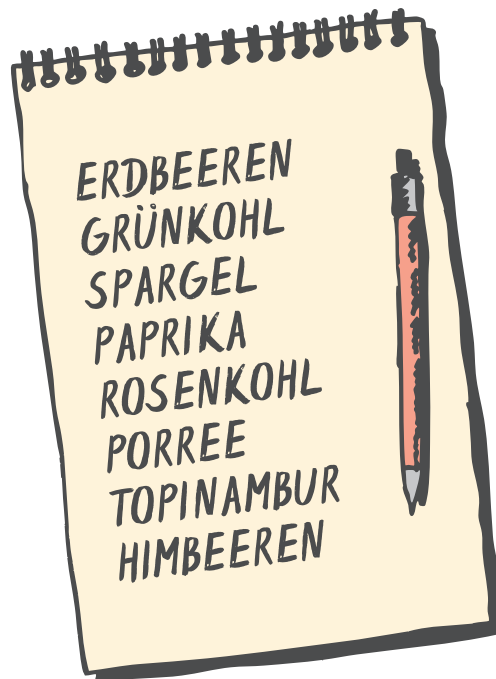
Welches Obst und Gemüse ist auf den Bildern abgebildet? Schreibe die Namen des Obstes oder Gemüses auf die Linie. Mit Hilfe des Saisonkalenders kannst du rausfinden, wann das Obst und Gemüse in Deutschland Saison hat. Trage die passenden Jahreszeiten in die Felder darunter ein.

Aufgabe 2:

Hier siehst du einen Einkaufszettel, der im Dezember geschrieben wurde. Überprüfe den Einkaufszettel und streiche die Obst- und Gemüsesorten durch, die im Winter keine Saison haben.



DER SAISONKALENDER

Aufgabe 3:

Was ist dein Lieblingsobst oder Lieblingsgemüse? Wann kann man es in Deutschland ernten? Male es und schreibe daneben, in welcher Jahreszeit es bei uns Saison hat.

Kreuze die richtige Antwort an

Aufgabe 4:

Regionales Obst und Gemüse

- ☐ ... gibt es nur im Sommer, da es sonst zu kalt ist.
- ☐ ... kommt aus anderen Ländern wie Spanien oder Neuseeland.
- ☐ ... wird auf Feldern in meiner Nähe angebaut.

Aufgabe 5:

Wobei hilft dir ein Saisonkalender?

- ☐ Er zeigt dir, wann Gemüse in der Region wächst.
- ☐ Er zeigt dir, zu welcher Tageszeit du Obst und Gemüse essen solltest.
- ☐ Er hilft dir dabei, die Uhr zu lesen.

DER SAISONKALENDER

Aufgabe 6:

Was kannst du im Sommer regional kaufen? Umkreise die Obst- und Gemüsesorten, die im Sommer bei uns reif sind und geerntet werden.



Topinambur



Erdbeeren



Salatgurken



Aprikosen



Aubergine



Heidelbeeren



Erbsen



Grünkohl



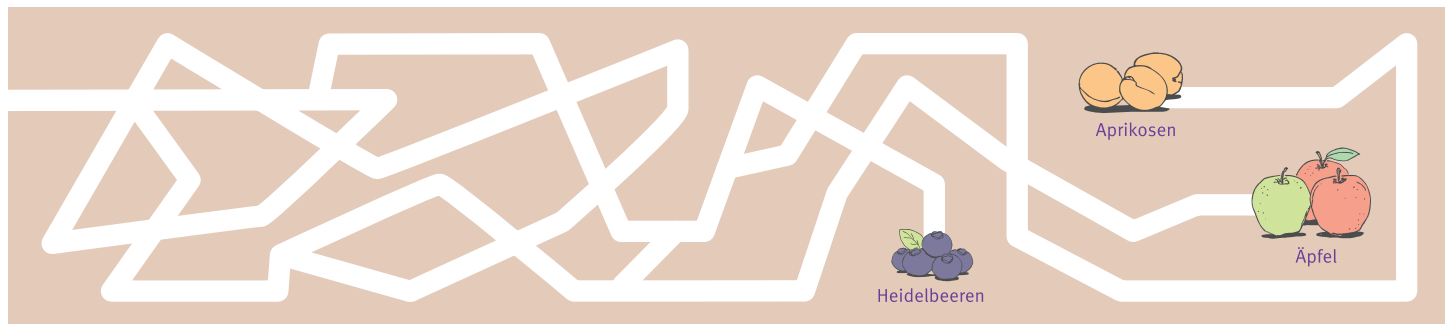
Rosenkohl



Tomaten

Aufgabe 7:

Finde den Weg zu der Obstsorte, die im Herbst regional gekauft werden kann:



Extra Aufgabe: Schreibe die Jahreszeiten auf die Linien, in denen diese Obst- und Gemüsesorten Saison haben.

Erdbeeren _____

Äpfel _____

Kürbis _____

Fenchel _____

Porree _____

Extra Aufgabe: Die meisten Obst- und Gemüsesorten können trotzdem das ganze Jahr im Supermarkt gekauft werden. Überlege mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn wie das möglich sein kann. Überlegt gemeinsam, warum das nicht gut für die Umwelt ist.

LÄNGER FRISCH, WEIL GUT GELAGERT!

Manche Obst- und Gemüsesorten kann man nach der Ernte lange aufbewahren, ohne dass sie schlecht werden. Nachdem sie bei uns in der Region geerntet wurden, werden sie in großen Kisten bei kühlen Temperaturen gelagert. Sie kommen dann nicht direkt vom Feld, sondern aus dem Lager. Das nennt man dann „**Lagerware**“. Sie sind auch nach einigen Monaten noch frisch und schmecken lecker.

Obst und Gemüse, das gut gelagert werden kann, ist zum Beispiel



Porree



Weißkohl



Spitzkohl



Möhren



Chinakohl



Rote Beete



Kartoffeln



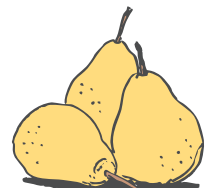
Zwiebeln



Kürbisse



Äpfel



Birnen

- Das Obst und Gemüse wird im Herbst geerntet.
- Es kommt nach der Ernte in große, kühle Lagerhallen, wo es im dunklen gelagert wird.
- Dort kann es oft viele Wochen oder sogar Monate frisch bleiben.
- ✓ So kannst du auch im Winter oder Frühling regionale Sorten essen, obwohl sie eigentlich im Herbst geerntet wurden.

Warum ist Lagerware praktisch?

Sie muss nicht aus anderen Ländern hergebracht werden, sondern kommt aus unserer Region. So kannst du auch außerhalb der Erntezeit Obst und Gemüse essen, das ganz in der Nähe gewachsen ist.

Kann jedes Obst und Gemüse so lange gelagert werden?

Nein. Obst und Gemüse, das fein und zart ist, sollte nach der Ernte schnell gegessen werden. Das sind zum Beispiel Beeren, wie Himbeeren und Erdbeeren, aber auch Blattgemüse, wie zum Beispiel Spinat, Feldsalat und Rucola. Sie sind nicht so robust und verderben schneller.

LAGERWARE

Januar	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl	 Chinakohl	 Kürbis	 Birne	 Spitzkohl	 Porree
Februar	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl	 Chinakohl	 Kürbis	 Birne	 Spitzkohl	 Porree
März	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl	 Chinakohl				 Porree
April	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl					
Mai	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl					
Juni	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren							
Juli	 Kartoffeln	 Äpfel									
August	 Kartoffeln	 Äpfel									
September	 Kartoffeln	 Äpfel									
Oktober	 Kartoffeln										
November	 Kartoffeln		 Zwiebeln					 Kürbis	 Birne		
Dezember	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl	 Chinakohl	 Kürbis	 Birne	 Spitzkohl	

WOHER KOMMT DAS LEBENSMITTEL?

Auf den Verpackungen von Lebensmitteln findest du viele Informationen. Zum Beispiel, wie viel drin ist, wer das Produkt hergestellt hat und zu welcher Handelsklasse es gehört. Außerdem ist auf Obst- und Gemüseverpackungen immer der Ort angegeben, an dem es gewachsen ist und geerntet wurde. Such dafür nach dem Wort „Ursprung“ oder „Herkunft“. So kannst du herausfinden aus welchem Land es stammt und wie weit es bis zu dir gereist ist. Findest du noch weitere Angaben zur Herkunft?

Herkunft:

Das Land, in dem das Obst oder Gemüse geerntet wurde. Diese Trauben kommen aus Südafrika.

Handelsklasse:

Die Handelsklasse beschreibt die Qualität und das Aussehen von Obst und Gemüse. Es gibt 3 Qualitätsklassen: Extra, I und II.

Mengenangabe:

Die enthaltene Menge wird in Gramm, Kilogramm, Litern oder Millilitern angegeben werden. Diese Traubenpackung enthält 500 Gramm.



Kochtyp:

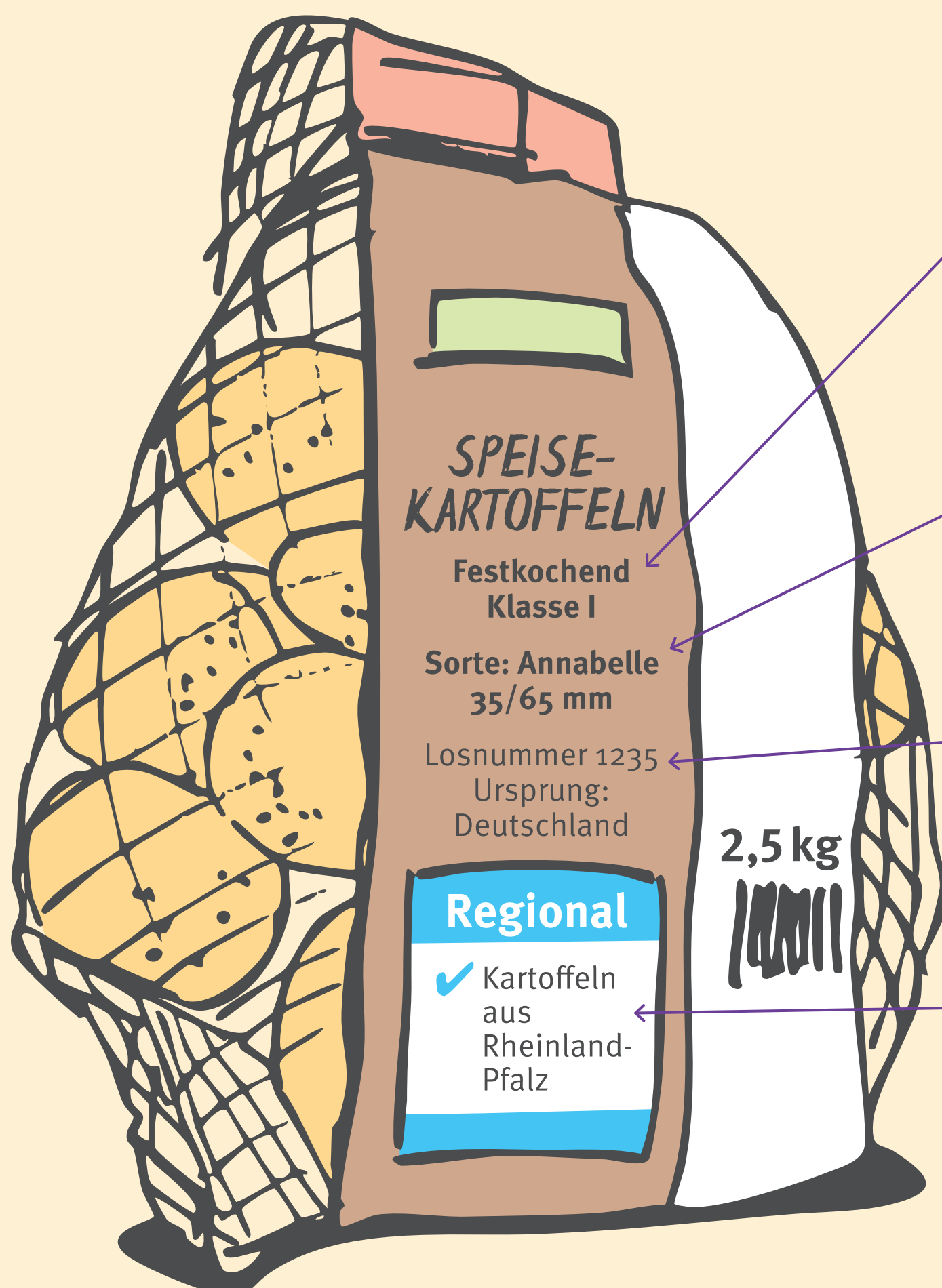
Es gibt drei Kategorien: festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend.

Kartoffelsorte:

Es gibt viele unterschiedliche Kartoffelsorten. Jede Kartoffelsorte hat einen eigenen Namen.

Losnummer:

Jedes Lebensmittel hat eine eindeutige Kennzeichnung, wie ein Autokennzeichen.



Das „Regionalfenster“:

Das Regionalfenster ist eines von vielen Siegeln und Logos, an denen man auf den ersten Blick schnell erkennen kann, woher das Produkt genau kommt.

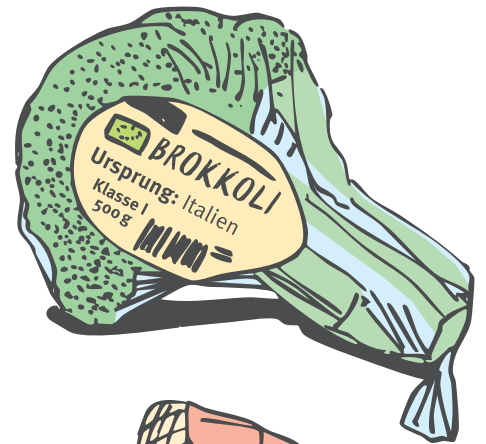
WOHER KOMMT DAS LEBENSMITTEL?

Aufgabe 1:

Finde heraus woher das jeweilige Lebensmittel stammt und schreibe es daneben.



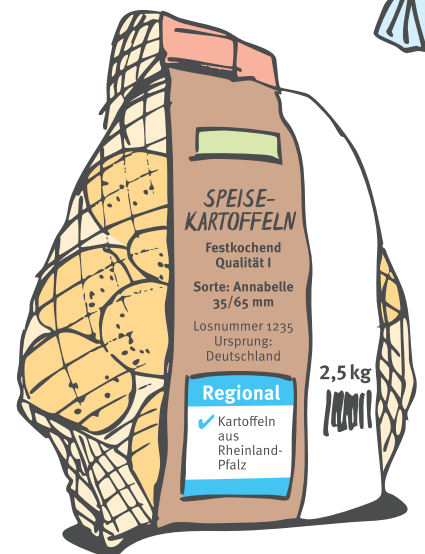
Schalotten



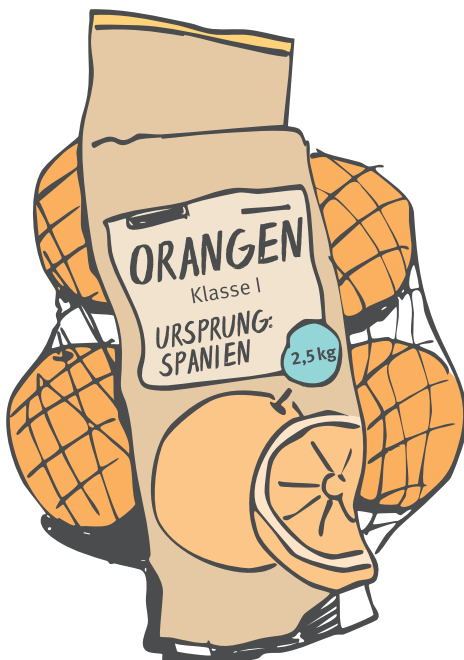
Brokkoli



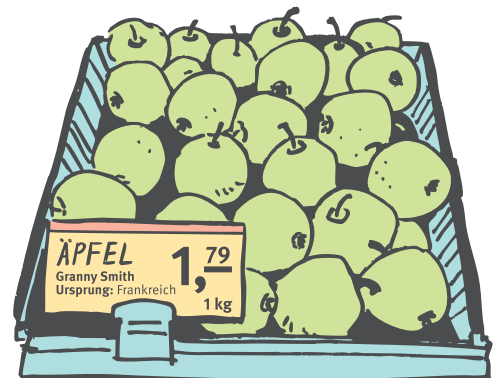
Trauben



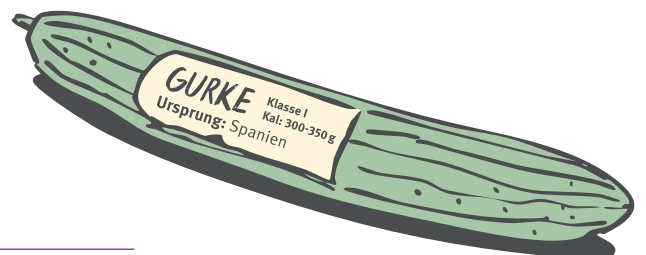
Speisekartoffeln



Orangen



Äpfel

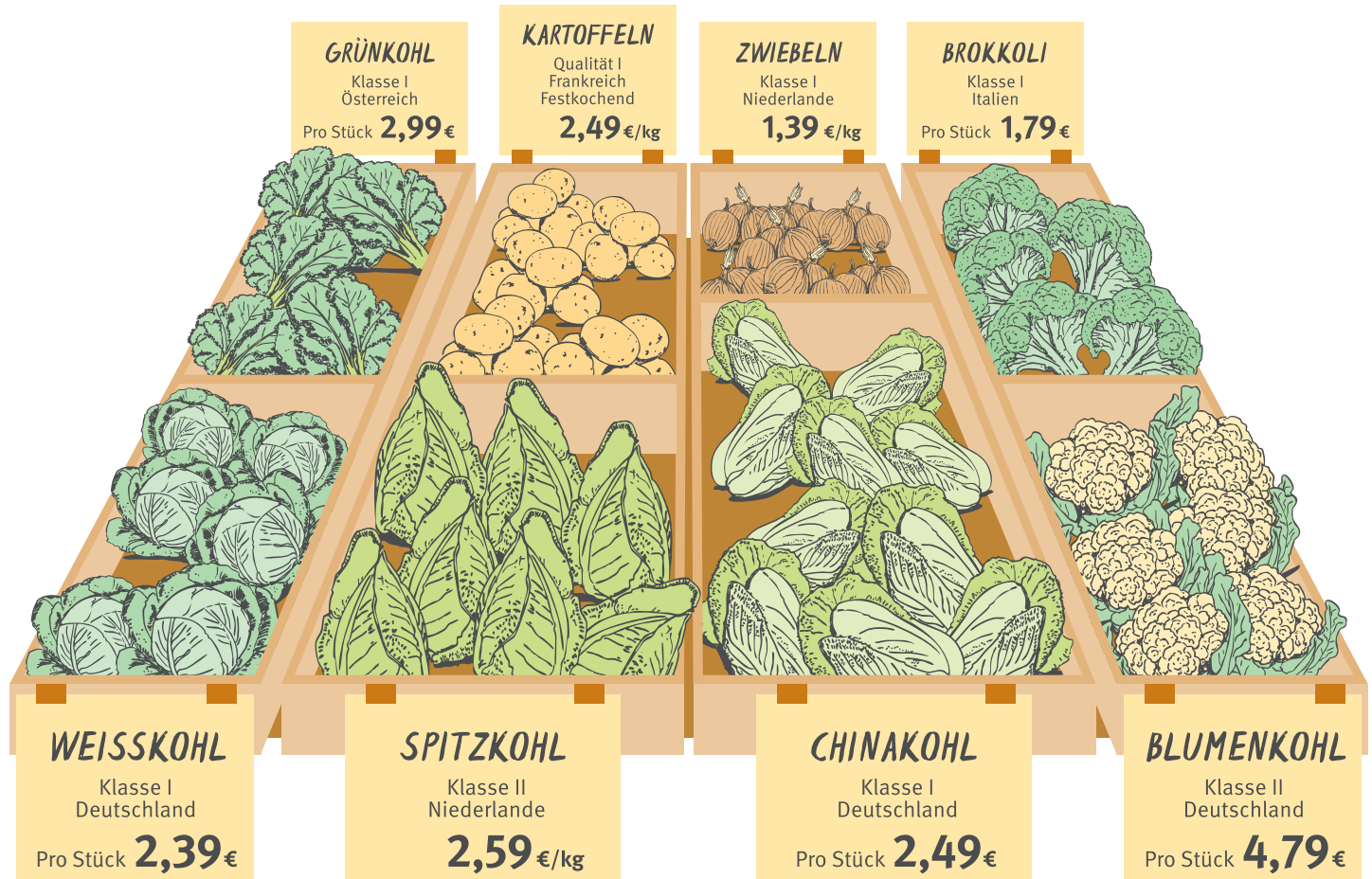


Gurke

WOHER KOMMT DAS LEBENSMITTEL?

Aufgabe 2:

Finde heraus woher das jeweilige Lebensmittel stammt und schreibe es auf.



Grünkohl

Kartoffeln

Zwiebeln

Brokkoli

Weißkohl

Spitzkohl

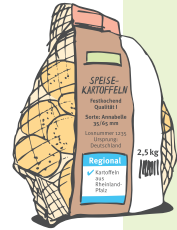
Chinakohl

Blumenkohl

URKUNDE



LEBENSMITTELCHHECKERIN



hat erfolgreich am
Lebensmittel-Check
teilgenommen.

Mit Neugier, Fleiß und großem Herz hast du alle Stationen geschafft:
Du hast gelernt, wie man Essen richtig lagert, wie man Reste kreativ
verwertet und warum es wichtig ist, keine Lebensmittel zu verschwenden.
Du kannst stolz auf dich sein!

Du bist jetzt eine echte **Lebensmittelcheckerin** und hilfst mit,
unsere Welt ein Stück besser zu machen.

Schule und Klasse

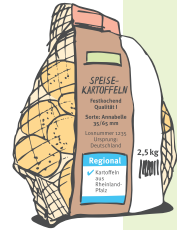
Datum



URKUNDE



LEBENSMITTELHECKER



hat erfolgreich am
Lebensmittel-Check
teilgenommen.

Mit Neugier, Fleiß und großem Herz hast du alle Stationen geschafft:
Du hast gelernt, wie man Essen richtig lagert, wie man Reste kreativ
verwertet und warum es wichtig ist, keine Lebensmittel zu verschwenden.
Du kannst stolz auf dich sein!

Du bist jetzt ein echter **Lebensmittelchecker** und hilfst mit,
unsere Welt ein Stück besser zu machen.

Schule und Klasse

Datum



REGELN BEIM UMGANG MIT LEBENSMITTELN



Wir waschen unsere Hände vorher gründlich mit warmem Wasser und Seife.



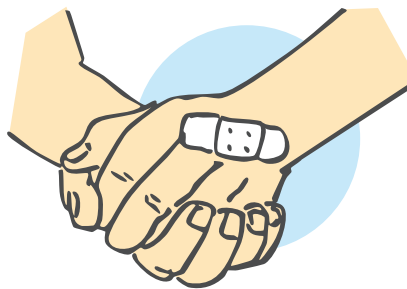
Wir husten oder niesen nicht ins Essen.



Lange Haare binden wir zusammen.



Zum Probieren nehmen wir immer einen sauberen Löffel.



Kleinere Verletzungen an den Händen verbinden wir mit einem frischen Pflaster.



Wir binden uns eine saubere Schürze oder ein sauberes Handtuch um.



Wir gehen sorgfältig mit allen Materialien, Geräten und Lebensmitteln um.



Wir unterstützen und helfen uns bei Bedarf gegenseitig.



Wir respektieren verschiedene Wahrnehmungen und Geschmäcker und lassen Kommentare wie „Bäh“ oder „Igit“ sein.



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale NRW
Kantinenprogramm NRW
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf
T 0211 91380-2044
kantinenprogramm@verbraucherzentrale.nrw
verbraucherzentrale.nrw/kantinenprogramm

Konzeption und praktische Umsetzung:

Luisa Knippscheer, Marie Souvignier, Hanna Wirtz

Text:

Luisa Knippscheer, Marie Souvignier, Hanna Wirtz

Gestaltung:

Verbraucherzentrale NRW e. V.,
organic Marken-Kommunikation GmbH

Bildnachweise:

Titel – Dragonimages, istockphotos.com; S. 6 –
SDGs, Vereinte Nationen

Stand:

Dezember, 2025

Mit dem Projekt **Kantinenprogramm NRW** unterstützt die Verbraucherzentrale NRW Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung dabei, das Verpflegungsangebot gesundheitsfördernd, zukunftsfähig und regional orientiert zu gestalten.

gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

