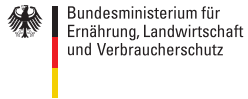


Wir bedanken uns sehr herzlich, dass der aid-Ernährungsführerschein kostenlos angeboten werden kann, bei:



### Unser Angebot für Kinder und Eltern!

Sollten Sie von diesem Angebot genauso begeistert sein wie viele andere Eltern, dann informieren Sie die Lehrkräfte und Schulleiter, damit der „aid-Ernährungsführerschein“ unbedingt in Ihrer Schule angeboten wird. Wenn Sie - wie wir - von der Notwendigkeit der praktischen Ernährungsbildung und eines Schulfaches „Hauswirtschaft“ überzeugt sind, dann nutzen Sie Elternabende und Schulgespräche, um sich für entsprechende Angebote einzusetzen. Nutzen Sie Ihr privates Netzwerk an Freunden und Bekannten, um für diese Idee zu werben, und sprechen Sie die politischen Verantwortlichen an.

Wir würden uns freuen, wenn Sie auch Kontakt zu Ihrem örtlichen LandFrauenverein aufnehmen und über Ihre Erfahrungen berichten könnten.

Nähere Informationen zu unseren Fachfrauen für den aid-Ernährungsführerschein finden Sie unter:  
[www.landportal.de](http://www.landportal.de)

## Das Mitmach-Rezept:

### „Köstlicher Möhrensalat“

#### Für vier Portionen brauchst Du:

##### Arbeitsgeräte

- 1 Zitronenpresse
- 1 Salatschüssel
- 1 Schneebesen
- 1 Sparschäler
- 1 Abtropfsieb
- 1 Plastikschüssel
- 1 Salatbesteck
- 1 Lappen
- 1 Mülleimer
- 1 Küchenmesser
- 1 Brettchen
- 2 kleine Schüsseln und 1 Reibe

##### Zutaten

- 1 Zitrone
- 2 EL Speiseöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise milden Paprika
- 6 Möhren
- 1 Apfel

#### So wird es gemacht:

1. Halbiere eine Zitrone quer und presse sie aus.
2. Gib 2 Teelöffel von dem frisch gepressten Zitronensaft, 2 Esslöffel Speiseöl und die Gewürze in eine Schüssel und rühre alles mit dem Schneebesen gut durch.
3. Wasche die Möhren und lasse sie in einem Sieb abtropfen. Putze und schäle die Möhren und raspel sie in einen tiefen Teller. Gib sie dann in die Salatsoße.
4. Wasche den Apfel und lass ihn im Sieb abtropfen. Schäle den Apfel und teile ihn in vier Teile. Entferne das Kerngehäuse und raspel den Apfel grob in einen tiefen Teller. Gib die Apfel-Raspel in die Salatsoße.
5. Vermische alles mit der Soße.



#### Deutscher LandFrauenverband e. V. (dlv)

Claire-Waldoff-Straße 7, 10117 Berlin

Telefon: 030/2844929-10, Telefax: 030/2844929-19

E-Mail: [projekt@landfrauen.info](mailto:projekt@landfrauen.info)

Internet: [www.LandFrauen.info](http://www.LandFrauen.info)



## LandFrauen in den Schulen

Realisierung des vom BMELV geförderten Projektes „aid-Ernährungsführerschein für Grundschüler – Ein Bildungsangebot von LandFrauen zur Entwicklung von Alltagskompetenzen“



Deutscher LandFrauenverband e. V. (dlv)



## LandFrauen unterstützen die Ernährungsbildung

Viele Kinder wissen, was gesund ist. Obst und Gemüse, das ist für die meisten gar keine Frage. Aber das Lieblingsessen sieht oftmals ganz anders aus, denn viele Kinder mögen kein Obst und Gemüse. Das liegt häufig nur daran, wie es ihnen angeboten wird. So schmeckt ein Apfel in kleinen Schnitten gleich doppelt so gut wie ein ganzer. Und ganz besonders lecker schmeckt ein Essen, wenn die Kinder beim Kochen geholfen oder es sogar allein zubereitet haben. Hier liegt eine große Chance, Kinder genussvoll und mit viel Spaß an gesunde Ernährung heranzuführen.

LandFrauen fordern seit vielen Jahren, dass Ernährungsbildung nicht nur theoretisch, sondern durch praktische Anleitungen und eigenes Tun erfolgen muss. Nur so lernen Kinder als Verbraucher von morgen frühzeitig, dass Selberkochen ganz einfach ist und viel Spaß macht.

## Hauswirtschaft macht Schule!

LandFrauen engagieren sich, damit das Fach „Hauswirtschaft“ an allen allgemein bildenden Schulen wieder in die Lehrpläne integriert wird. Zu einem Unterrichtsfach „Hauswirtschaft“

gehört neben gesunder Ernährung auch der richtige Umgang mit Geld. Vom Lebensmitteleinkauf bis hin zur Handyrechnung lernen Kinder so frühzeitig, die eigenen Finanzen zu überblicken. Hiermit werden die Grundlagen für jegliches Verständnis ökonomischer Zusammenhänge gelegt. Auch die Pflege und der Umgang mit den vorhandenen Ressourcen ist Bestandteil der Hauswirtschaft. Denn nicht nur die Umwelt, sondern auch der Geldbeutel wird geschont, wenn man hier über praktisches Wissen verfügt. Die gezielte Förderung der sozialen Kompetenzen wird immer wichtiger, denn immer seltener wachsen Kinder mit Geschwistern oder Großeltern auf. Die eigenen Bedürfnisse und die von Familienmitgliedern und Mitmenschen zu erkennen und zu verstehen, ist daher ein weiterer wichtiger Bestandteil des Fachs „Hauswirtschaft“.

## LandFrauen vor Ort

In ca. 12.000 LandFrauenvereinen im gesamten Bundesgebiet engagieren sich Frauen, die auf dem Land leben. Sie sind Frauen in allen Lebenssituationen und Berufen: Landwirtinnen und Büroangestellte, Hauswirtschafterinnen, Lehrerinnen und viele andere. Der Austausch vor Ort bietet ein tolles Netzwerk, um gemeinsam etwas zu erreichen, sich weiterzubilden und um Gemeinschaft zu erleben.

## Der „aid-Ernährungsführerschein“

Mit dem vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) geförderten Projekt „aid-Ernährungsführerschein für Grundschüler – Ein Bildungsangebot von LandFrauen zur Entwicklung von Alltagskompetenzen“ wollen wir bei Kindern in der 3. Schulklasse den Spaß und damit das Interesse an gesunder Ernährung wecken. Das Konzept des aid-Ernährungsführerscheins wurde vom gemeinnützigen Verein aid-infodienst Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft e. V. initiiert, entwickelt und gemeinsam mit Lehrkräften der Hillerschule Bietigheim-

Bissingen und dem Ernährungszentrum Mittlerer Neckar für die Umsetzung in den dritten Grundschulklassen erprobt. Es umfasst 6 (wahlweise 7) Doppelstunden. Kinder lernen dabei wichtige Lebensmittelgruppen, die aid-Ernährungspyramide, Küchengeräte und Arbeitsabläufe kennen. Sie bereiten selbstständig kleine Gerichte zu und essen gemeinsam. Am Ende des Projektes stehen ein einfacher schriftlicher Test und die praktische Prüfung: das kalte Büfett für Gäste. Wer das geschafft hat, erhält den aid-Ernährungsführerschein mit Passfoto und Schulstempel.

## Kostenlos für 25.000 Kinder und deren Schulen – Dank an unsere Sponsoren!

Im Rahmen des Projektes werden die Kosten für den Einsatz einer qualifizierten LandFrau im Unterricht zur organisatorischen und fachlichen Unterstützung der Lehrkraft oder im Rahmen der Nachmittagsbetreuung zunächst vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und von weiteren Sponsoren getragen. Lediglich die Kosten für die Lebensmittel, die beim „aid-Ernährungsführerschein“ verarbeitet werden, in Höhe von 2 bis 3 Euro pro Kind müssen von den Eltern übernommen werden.

