


## Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben

### Obst und Gemüse frisch auf den Tisch

#### Exemplarisches Wochenmodul

Eine nachhaltige Vermittlung von Alltagskompetenz wird durch Partizipation der Schülerinnen und Schüler entscheidend gefördert. Deshalb sollten diese so viel wie möglich in die Planung und Durchführung der Projekte einbezogen werden und (Mit-)Verantwortung übernehmen. Die vorliegende Darstellung richtet sich an die Lehrkräfte. Sie können die Vorhaben gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern an deren Interessen und die Gegebenheiten vor Ort anpassen. Inhalte aus dem Handlungsfeld *Digital handeln* sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet: 

### Angestrebter Kompetenzerwerb

#### Die Schülerinnen und Schüler

- reflektieren, woher unsere Lebensmittel kommen und überlegen, warum regionale und überregionale Produkte angeboten werden.
- erfahren, welche Kräuter-, Gemüse- und Obstsorten einfach zu Hause angepflanzt werden können.
- lernen saisonales Obst und Gemüse kennen, um das ganzjährige Angebot von Obst und Gemüse mit Blick auf ökologische Kosten zu bewerten.
- erfahren verschiedene Möglichkeiten der Verarbeitung der geernteten Produkte.
- erkunden den regionalen Lebensmittelhandel und vergleichen die verschiedenen Angebote hinsichtlich ökonomischer und ökologischer Gesichtspunkte.
- übernehmen Verantwortung für ihre Kaufentscheidung.
- bewerten Nahrungsmittel nach ihrem Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie anhand ihrer Inhaltsstoffe.



Schulart(en)	Grundschule, Förderschule
Jahrgangsstufe(n)	2 bis 4
Handlungsfeld(er)	Ernährung, Gesundheit, Selbstbestimmtes Verbraucherverhalten und Umweltverhalten, Digital handeln
Mögliche beteiligte Fächer <sup>1</sup>	<b>Grundschule:</b> <a href="#">Heimat- und Sachunterricht</a> , <a href="#">Deutsch</a> <b>Förderschule – FS geistige Entwicklung:</b> <a href="#">Sach- und Lebensbezogener Unterricht</a> , <a href="#">Grundlegender entwicklungsbezogener Unterricht</a> , <a href="#">Deutsch</a> <b>Förderschule – FS Lernen:</b> <a href="#">Heimat- und Sachunterricht</a> , <a href="#">Deutsch</a>
Weitere übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Bildung für Nachhaltige Entwicklung (Umweltbildung, Globales Lernen) Gesundheitsförderung Medienbildung/Digitale Bildung Ökonomische Verbraucherbildung Soziales Lernen Sprachliche Bildung Verkehrserziehung
Externe Partner	<a href="#">Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Bayern</a> Gärtnerei (Bereitstellung des Materials, Experte beim Pflanzen) Biomarkt, Wochenmarkt, Supermarkt <a href="#">BayWa Stiftung</a> , <a href="#">AOK (Ackerdemie)</a> , <a href="#">Sarah-Wiener-Stiftung</a>
Kosten	auf Anfrage Kostenübernahme durch das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten evtl. Spende der Gärtnerei (Erde, Pflanzen) Sarah-Wiener-Stiftung: Förderung von Lebensmitteln bis zu einem Betrag von 500 € AOK: im Rahmen der „Ackerdemie“ Spende von Pflanzen,

<sup>1</sup> In den Fachlehrplänen finden sich Anknüpfungspunkte zu den Themen der Projektstage. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

	Stecklinge etc.
--	-----------------

## Hinweise zur Durchführung und zum zeitlich-inhaltlichen Ablauf

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p><b>Vorbereitungen</b></p> <p>Bei der Planung berücksichtigen, dass Tag 5 erst ca. 4 Wochen nach den Tagen 1 bis 4 stattfinden kann.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- evtl. Begleitpersonen und Beförderungsmöglichkeiten zum Einkaufen in Kleingruppen organisieren (für Tag 3)</li> <li>- Kontakt zu Bio-Markt, Wochenmarkt und Supermarkt frühzeitig herstellen</li> <li>- Anfordern des <a href="#">Ernährungskompasses</a> (frühzeitig bestellen!)</li> </ul>
<p><b>Tag 1: Obst- und Gemüsesorten kennenlernen (4 UE/180 min)<sup>2</sup></b></p> <p>Verschiedene Obstsorten kennenlernen (ca. 45 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bild- und Wortkarten zum Obst einander zuordnen</li> <li>- Unterscheiden zwischen Kern-, Stein- und Beerenobst</li> <li>- Was sind Südfrüchte?</li> <li>- Wann wächst was? (saisonal)</li> <li>- Wo wächst was? (regional)</li> </ul> <p>Verschiedene Gemüsesorten kennenlernen (ca. 35 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bild- und Wortkarten zum Gemüse einander zuordnen</li> </ul>	<p>Plakat: <a href="#">LWG Bayerische Gartenakademie „Komm mit in den Garten“</a></p> <p>AB 1 Bildkarten zum Obst und Gemüse (s. zip-Materialordner)</p> <p>AB 2 Wortkarten zum Obst und Gemüse (s. zip-Materialordner)</p> <p>AB 3 Obstsorten unterscheiden (s. zip-Materialordner)</p> <p>AB 4 Obst im Jahreskreis (s. zip-Materialordner)</p> <p>Material „<a href="#">Mein Essen hat Saison</a>“<sup>3</sup></p> <p>AB 1 Bildkarten zum Obst und Gemüse (s. zip-Materialordner)</p>

<sup>2</sup> Bei den zeitlichen Angaben im gesamten Modul handelt es sich um eine Einschätzung. Die tatsächliche Dauer des Unterrichtsangebotes ist abhängig von Schulart, Schülerschaft und der unbedingt notwendigen Anpassung der Inhalte und vorgeschlagenen Methoden an die individuellen Bedürfnisse der Lernenden. Für die zweite Jahrgangsstufe sind 180 Minuten, also 4 UE vollkommen ausreichend, da oft nur bis zur vierten Stunde Unterricht nach Stundenplan stattfindet. In der dritten und vierten Jahrgangsstufe könnte ergänzend mit den Schülerinnen und Schülern Obst und Gemüse, beispielsweise ein Obstsalat oder Gemüse mit Dip, zubereitet und gemeinsam gegessen werden, um auf insgesamt 6 UE zu kommen.


<sup>3</sup> Hinweis: Es handelt sich um pädagogisch wertvolles Material aus Österreich. Der Saisonkalender kann als Anregung dienen und ist auf Grund der Nähe zu Bayern gut übertragbar.

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>- Differenzierung: Was essen wir vom Gemüse? Unterschied zwischen Wurzel-, Blatt- Stängel-, Fruchtgemüse</p> <p>Unterschiede zwischen Gemüse und Obst (ca. 10 min)</p> <p>Anhand des Apfels Transportwege und -dauer sowie Bedeutung für die Umwelt aufzeigen (ca. 90 min)</p>	<p>AB 2 Wortkarten zum Obst und Gemüse (s. zip- Materialordner)</p> <p>AB 5 Lesetext: Unterschied Obst und Gemüse (s. zip-Materialordner)</p> <p><a href="#">mögliche Unterrichtsstunde</a></p>
<p><b>Tag 2: Pflanzkisten anlegen (5 UE/225 min)<sup>4</sup></b></p> <p>Sehen, säen, ernten, schmecken! - Gesundes aus eigenem Anbau (Praxis und Tagebuch je ca. 45 min)</p> <p>Apfelverkostung nach Sarah Wiener (sehen, hören, riechen, tasten, schmecken) (ca. 45 min)</p> <p>Mögliche Impulse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wo kaufe ich am besten meine Lebensmittel?</li> <li>- Wo kauft man nachhaltig ein?</li> <li>- Möglichkeiten aus der Region besprechen (Wochenmarkt, verpackungsfreie Läden, Biomarkt, Hofladen, etc.)</li> </ul>	<p><a href="#">Wissen wie's wächst und schmeckt</a> <a href="#">Pflanztagebuch</a> <a href="#">Sarah-Wiener-Stiftung<sup>5</sup></a></p> <p>Äpfel aus verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten (Supermarkt, Wochenmarkt, Direktvermarkter, Bauernhof, Bio-Laden oder aus dem eigenen Garten)</p> <p>Rezepte nach Sarah Wiener oder eigene, geeignete Rezepte, z. B. Schnittlauchbrot, Obstsalat, Obstquark, Fruchtspieße...</p>

<sup>4</sup> Für eine sechste Unterrichtseinheit in der dritten und vierten Jahrgangsstufe bietet sich zusätzlich eine Vorgangsbeschreibung zum Anlegen der Pflanzenkiste an.

<sup>5</sup> Hinweis: Die Sarah-Wiener-Materialien sind nur frei zugänglich, wenn sich eine Lehrkraft der Schule im Vorfeld als Genussexpertin bzw. Genussexperte ausbilden lässt. Seminare finden bundesweit und mehrmals im Jahr, auch als Online-Fortbildung statt.

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Auswahl eines Rezeptes (max. zwei Rezepte) (ca. 60 min)</p> <p>Schreiben eines Einkaufszettels (ca. 30 min)</p>	
<p><b>Tag 3: Was steckt in meiner Einkaufstasche? (6 UE/225 min)</b></p> <p>Besuch eines Bio-Markts, Wochenmarkts und Supermarktes in Kleingruppen:</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erkunden den regionalen Lebensmittelhandel. (ca. 90 bis 135 min)</p> <p>Zubereitung und gemeinsames Essen der ausgewählten Gerichte (ca. 90 min)</p> <p>Evtl. kurze Besprechung: Benehmen bei Tisch (ca. 10 min)</p> <p>Abschließende Diskussion und Reflexion: Nachhaltigkeit, Preise (ca. 35 min)</p>	<p>AB 6 Erkundungsaufträge zum Einkaufen (s. zip-Materialordner)</p> <p>Merkblatt „<a href="#">Gute Hygieneregeln beim pädagogischen Kochen mit Kindern</a>“ der Sarah Wiener Stiftung</p>
<p><b>Tag 4: Gesunde Ernährung (6 UE/270 min)</b></p> <p>Der Ernährungskompass (ca. 230 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was versteckt sich in unseren Lebensmitteln?</li> <li>- Was sind Nährstoffe,</li> </ul>	<p>Materialempfehlungen (ggf. vorab eine Auswahl treffen):</p> <p><a href="#">Der Ernährungskompass</a> – Gesund &amp; Lecker für Entdecker → Klassensatz anfordern</p> <p><a href="#">Arbeitsblätter zu den Nährstoffen</a></p> <p><a href="#">Kleines Forschungslabor: Wo versteckt sich der</a></p>

Zeitlich-inhaltlicher Ablauf	Materialien, Räumlichkeiten, externe Partner
<p>Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Vitamine?</p> <p>Recherche zu sowie Schätzung und Messung von verschiedenen Lebensmitteln im Hinblick auf den jeweiligen Zuckergehalt (z. B. Schokolade, Cornflakes, Gummibärchen, Orangenlimonade, Ketchup ...) (ca. 30 min)</p> <p>Diskussion (ca.10 min)</p>	<p><a href="#">Zucker?</a></p> <p><a href="#">Kinder erleben Ernährung</a> (S. 12-14; Hier werden verschiedene Anregungen zum Thema „Zucker“ gegeben. Zum Teil sind Vorabrecherchen vor Durchführung des Projekttags notwendig.)</p> <p> Lernspiele: <a href="#">Auf Abenteuer mit den Ernährungshelden</a></p>
<p><b>Tag 5: Ernte und Verarbeitung (5 UE/225 min)</b></p> <p>ca. 4 Wochen später</p> <p>Ernten, Verarbeiten und Genießen der selbstangebauten Produkte (Praxis und Tagebuch je ca. 45 min)</p> <p>Evtl. können die Eltern eingeladen werden, damit sie anhand von Schautafeln, Plakaten und Erklärvideos einen Einblick in die gesamte Projektwoche erhalten. (mit Vorstellungsrunde der Kinder ca. 135 min)</p>	<p><a href="#">Wissen wie's wächst und schmeckt</a></p> <p><a href="#">Pflanztagebuch</a></p>

### Weiterführende Informationen und Links

Es handelt sich bei diesem exemplarischen Projektmodul um einen unverbindlichen Vorschlag. Die tatsächliche Projektgestaltung liegt in der Eigenverantwortung jeder Schule. Sie kann und soll an die individuellen Begebenheiten der einzelnen Schule angepasst werden. Sowohl die vollständige als auch auszugsweise Umsetzung des Moduls sowie die Kombination mit anderen Modulen im Sinne eines Baukastenprinzips sind möglich.

Es sei an dieser Stelle auf folgende Links zur inhaltlichen Vorbereitung und Vertiefung verwiesen:

<http://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungsfuehrerschein-3773.html>

<https://www.bzfe.de/inhalt/vom-blatt-bis-zur-wurzel-31270.html>

<https://www.bzfe.de/inhalt/einkaufsorte-finden-31292.html>

<https://www.bzfe.de/inhalt/schmexperten-klassenzimmer-5-6-klasse-3488.html>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442>

<https://pagewizz.com/was-essen-wir-eigentlich-wurzel-frucht-oder-gar-die-blute-34329/>

[https://www.lbs.de/media/unternehmen/west\\_6/kibaro/2014\\_13/kinder\\_erleben\\_ernaehrung.pdf](https://www.lbs.de/media/unternehmen/west_6/kibaro/2014_13/kinder_erleben_ernaehrung.pdf)

<http://www.ralfgierig.de/html/sachunterricht.html>

BayWa Stiftung: Essen+Wissen-App ([Android](#), [iOS](#)) 

Hygieneregeln: <https://www.bzfe.de/inhalt/kinder-in-der-kita-kueche-5678.html>

Die in diesem Modul angeführten externen Webangebote erscheinen uns aufgrund ihres Inhalts pädagogisch wertvoll. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass eine umfassende und insbesondere eine laufende Überprüfung der Angebote unsererseits nicht möglich ist. Vor einem etwaigen Unterrichtseinsatz hat die Lehrkraft das Angebot in eigener Verantwortung zu prüfen und ggf. Rücksprache mit der Schulleitung zu halten. Sofern das Angebot Werbung enthält, ist die Schulleitung stets einzubinden zwecks Erteilung einer Ausnahme vom schulischen Werbeverbot nach Art. 84 Abs. 1 Satz 2 BayEUG, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4 BaySchO.

Verarbeitet das Angebot personenbezogene Daten, ist der/die Datenschutzbeauftragte der Schule einzubinden. Grundsätzlich empfehlen wir, dass Schülerinnen und Schüler Webseiten aus dem Schulnetz heraus aufrufen, damit diese nicht ihre persönliche IP-Adresse an den externen Anbieter übermitteln.