



ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER SCHULE

Wie kann Ernährungsbildung gelingen?

Ernährungsbildung in den Lebenswelten, in denen Kinder betreut werden, bildet den Rahmen zur Gestaltung eines eigenen und selbstbestimmten Ernährungsverhaltens. Angesprochen werden dabei gesellschaftliche, soziale, ökologische, ökonomische und kulturelle Dimensionen. Konkret geht es um die Ernährung als ein Baustein der Gesundheitsförderung und als ein Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung. Ernährungsbildung basiert im Wesentlichen auf Sinnes- und Geschmacksbildung sowie Erfahrungslernen. Ernährungsbildung findet in der Familie, in den Kitas und in Schulen statt.

Das Bundeszentrum für Ernährung orientiert sich bei der Erarbeitung von Bildungsmaterialien an der Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung (REVIS). Diese definiert als Ziel der Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB) die „Befähigung zu einer eigenständigen und eigenverantwortlichen Lebensführung in sozialer und kultureller Eingebundenheit und Verantwortung. Ernährungsbildung zielt damit auf die Fähigkeit, die eigene Ernährung politisch mündig, sozial verantwortlich und demokratisch teilhabend unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen zu gestalten.“ (Quelle: www.evb-online.de, Zugriff Juni 2023)

Weitere Institutionen wie z. B. die Verbraucherzentralen und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung stellen Informationen und Praxistipps für das Essen und Trinken in Schulen zur Verfügung.

Unter den folgenden Links können Sie auf Entdeckungsreise gehen:

<https://www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/wie-kann-ernaehrungsbildung-gelingen> (Informationen)

<https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule> (Materialien)

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/kita-und-schulverpflegung-37280> (Informationen)

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/schulessen-chance-zur-veraenderung-nutzen-86734> (Infografik Schulessen)

<https://www.schuleplusessen.de/service/medien#c1425> (Medien)

Darüber hinaus finden Sie in der nachfolgenden Tabelle Bildungsmaterialien, die im Zusammenhang mit unserer Aktion „REGIONAL ESSEN! MACH MIT“ einen handlungsorientierten Unterricht und Praxisprojekte ermöglichen.

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!



Grundschule: Materialien für die Ernährungsbildung mit dem Schwerpunkt „nachhaltige Ernährung“

Titel	Link	Inhalt
Der Ernährungsführerschein	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/grundschule/der-ernaehrungsfuehrerschein	Der Ernährungsführerschein ist eine ausgearbeitete Unterrichtsreihe. Das Konzept: In jeder Einheit wird ein einfaches kaltes Gericht aus den Lebensmittelgruppen Getreide, Gemüse, Obst und Milch(-produkte) zubereitet. Schülerinnen und Schüler zeigen am Ende, was sie gelernt haben. Durch die schriftliche und praktische Prüfung kann der Ernährungsführerschein als zeugnisrelevanter Unterrichtsbestandteil bewertet werden.
Was ist Obst der Saison?	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/grundschule/was-ist-obst-der-saison	Das Thema „Saisonales Obst“ wird aus Sicht der Biologie, Umwelt und Gesundheit lebensnah und handlungsorientiert und im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) umgesetzt.
Wie kommt die Möhre auf den Teller?	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/grundschule/wie-kommt-die-moehre-auf-den-teller	Das Unterrichtsmodul verknüpft das Schnippeln im Klassenzimmer mit der Frage, wie die Möhre vom Feld ins Geschäft kommt. Die Kinder lernen verschiedene Sorten kennen und hinterfragen die Angebotsvielfalt. Am Ende steht die Erkenntnis: Wenn so viel Aufwand in einem Produkt steckt, ist es definitiv zu gut für die Tonne!
Schmecken mit allen Sinnen	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/grundschule/schmecken-mit-allen-sinnen	Sinnesübungen sind ein zentraler Bestandteil der Ernährungsbildung. Sie tragen dazu bei, dass Kinder abwechslungsreich essen und einen verantwortungsvollen Essstil entwickeln können.
Was hat mein Apfel mit dem Klima zu tun?	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/grundschule/was-hat-mein-afel-mit-dem-klima-zu-tun	Am Beispiel von Äpfeln wird die Aufmerksamkeit auf saisonale Produkte gelenkt, die in der Nähe erzeugt, verarbeitet und verkauft werden und daher kurze Transportwege haben und obendrein die lokale

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!



Titel	Link	Inhalt
		Wirtschaft stärken. Praktische Klimatipps sowie Hinweise auf überflüssige Verpackungen und vermeidbare Lebensmittelabfälle motivieren Kinder zu nachhaltigem Handeln.
Muss Obst immer schön sein?	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/grundschule/muss-obst-immer-schoen-sein	Wie und wo wächst welches Obst? Warum gibt es das ganze Jahr fast jedes Obst zu kaufen? Welche Vorteile hat heimisches Obst in der Saison? Das Unterrichtsmaterial bietet zahlreiche Ansatzpunkte, um situations- und altersgerecht auf die Biologie und die landwirtschaftliche Produktion von Früchten einzugehen.
Gartenideen für eine essbare Schule	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/gartenideen-fuer-eine-essbare-schule#teaser	In einem Schulgartenprojekt erleben Schülerinnen und Schüle, wie aus einer Idee Wirklichkeit wird. Ein essbarer Schulhof macht Gemüseanbau erlebbar und ermöglicht Unterricht zum Riechen, Schmecken und Anfassen.
Bildungsmaterialien für die Grundschule (Verbraucherzentrale NRW, weitere Herausgeber)	https://www.kita-schulverpflegung.nrw/umwelt-haushalt/bildungsmaterialien-eine-auswahl-fuer-kita-und-schule-35451	Zu den Themen Klima, Ernährung und Lebensmittelverschwendung finden Sie hier ausgewählte Bildungsmaterialien in der Übersicht.
Nachhaltiger Essen auf Schulfesten	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/schulleben-gestalten/nachhaltiger-essen-auf-schulfesten	Im Unterricht ist das Thema Nachhaltigkeit angekommen. Jetzt geht es darum, nachhaltiges Essen auch im Schulalltag zu praktizieren. Schulen haben immer eine Vorbildfunktion. Schon kleine Veränderungen können zu mehr Nachhaltigkeit führen.
Weniger Lebensmittel wegwerfen!	https://www.kita-schulverpflegung.nrw/weniger-lebensmittel-wegwerfen-ideen-fuer-aktionen-in-der-schule-48917	Anleitungen und Aktionsideen rund um das Thema „Lebensmittel wegwerfen“.

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!



Titel	Link	Inhalt
Schulmaterialien zum Thema Lebensmittelverschwendung	https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/schulmaterial.html	Diese Materialien machen Schülerinnen und Schüler auf den Wert von Lebensmitteln und die Folgen ihrer Verschwendung aufmerksam – und zeigen auf, was sie dagegen tun können.

Stand August 2025