

ERNÄHRUNGSBILDUNG IN DER SCHULE

Wie kann Ernährungsbildung gelingen?

Ernährungsbildung in den Lebenswelten, in denen Kinder und Jugendliche 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/schulessechance-zur-veraenderung-nutzen-86734> (Infografik Schulessechen)

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

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

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!



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

Titel	Link	Inhalt
Weniger Lebensmittel wegwerfen!	https://www.kita-schulverpflegung.nrw/weniger-lebensmittel-wegwerfen-ideen-fuer-aktionen-in-der-schule-48917	Anleitungen und Ideen rund um eine abfallarme Schulverpflegung - Bildungsmaßnahmen für den Unterricht.
Die Zukunftssesser: Praxisbuch zur klimafreundlichen Ernährung	https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/praxisbuch-zukunftssesser-58991	Anregungen, Hintergrundinformationen und die Materialien, um eine klimafreundliche Ernährung praxisorientiert im Unterricht und Schulalltag zu vermitteln.
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, was sie dagegen tun können.
Mein Frühstück für unsere Zukunft	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/sekundarstufe/mein-fruehstueck-fuer-unsere-zukunft	Ausgehend von der Frage „Was steckt alles im Pausenbrot?“ wird der Ressourcenverbrauch für Brot, Apfel, Milch und Käse angeschaut. Dabei können Schüler:innen feststellen: Je kürzer die Transportwege, je weniger verarbeitet und verpackt, desto besser ist das Lebensmittel für Umwelt und Klima.
Obst- und Gemüsevielfalt entdecken	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/sekundarstufe/obst-und-gemuesevielfalt-entdecken	Schülerinnen und Schüler setzen sich aus verschiedenen Blickwinkeln mit dem Angebot an Obst und Gemüse auseinander. Sie reflektieren ihre Geschmacksvorlieben, erkunden das Angebot im Supermarkt, informieren sich über Transportwege

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!



Titel	Link	Inhalt
Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/sekundarstufe/was-hat-unser-essen-mit-dem-klima-zu-tun	oder diskutieren ihre Kaufentscheidungen. Schülerinnen und Schüler erfahren, mit welcher Ernährungsweise sie ihre eigene CO ₂ -Bilanz verbessern können und wie sie im Sinne des ökologischen Handabdrucks klimafreundliche Veränderungen in ihrer Schulmensa anstoßen können.
Die Methode SinnExperimente	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/sekundarstufe/die-methode-sinnexperimente	Gute Voraussetzungen für Sinnesschulungen bieten die Lebensmittelgruppen Gemüse und Obst. Sie sind bunt, haben eine gute Klimabilanz und bilden - neben Getränken - die Basis der Ernährungspyramide.
Digitale Quizze	https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/digitale-quizze	Zu verschiedenen Themen werden Inhalte digital aufbereitet und können im Unterricht und in der Nachmittagsbetreuung eingesetzt werden.
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, denn Schulen haben eine Vorbildfunktion.
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 Schüler, wie aus einer Idee Wirklichkeit wird. Ein essbarer Schulhof macht Gemüseanbau erlebbar und ermöglicht Unterricht zum Riechen, Schmecken und Anfassen.
Bildungsmaterialien für Schulen (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.
Modul-Box: Nachhaltige Ernährung Verzahnung von Bildung und	https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/	Die Modul-Box unterstützt Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Schüler:innen an weiterführenden

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!



Titel	Link	Inhalt
Schulverpflegung		Schulen bei der partizipativen Mitgestaltung einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Schulverpflegung, der Verknüpfung von Bildung und Schulverpflegung sowie dem Transfer hin zu einer Nachhaltigen Ernährung.

August 2025