



## Mehr zu diesem Thema

[www.lott-jonn-kme.de](http://www.lott-jonn-kme.de)



## So erreichen Sie uns

Kreisgesundheitsamt Mettmann  
Gesundheitsförderung  
LOTT-JONN Initiative Kinder- und Jugendgesundheit

Vassiliki Noti  
Kordinatorin

Telefon: 02104 99-2259  
[v.noti@kreis-mettmann.de](mailto:v.noti@kreis-mettmann.de)

### Besuch

Timocom Platz 1, 40699 Erkrath

### Post

Kreisverwaltung Mettmann, Gesundheitsförderung  
Postfach, 40806 Mettmann

Kreis Mettmann, Der Landrat  
Düsseldorfer Straße 26, 40822 Mettmann  
[www.kreis-mettmann.de](http://www.kreis-mettmann.de)  
Ernährungspyramide: © BLE  
Foto innen: ©golubovy - stock.adobe.com  
Stand: 01/2025

# Ernährungsführerschein

Angebot für Grundschulen

LOTT-JONN Initiative  
Kinder- und Jugendgesundheit



## Der Ernährungsführerschein

Selbermachen und Experimentieren – das ist auch in der Schule der beste Weg, Kinder an ausgewogenes Essen und Trinken heranzuführen.

Seit vielen Jahren bringt das Kreisgesundheitsamt den „Ernährungsführerschein“ in die Grundschulen und Förderzentren. Das ausgearbeitete Konzept vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) erweitert die praktische Ernährungsbildung im Unterricht und begeistert jährlich mehr als 2000 Kinder der dritten Klasse.

Das Kreisgesundheitsamt fördert mit der LOTT-JONN Initiative Kinder- und Jugendgesundheit das gesunde Aufwachsen und setzt sich für mehr Bewegung, eine nachhaltige Ernährung und für das seelische Wohlbefinden ein.

## Von Chefkochprobe bis Tunnelgriff

Für den „Ernährungsführerschein“ bereiten Drittklässlerinnen und Drittklässler in sechs bis sieben Doppelstunden im Klassenzimmer kleine Mahlzeiten selbst zu und lernen Vieles rund um Lebensmittel.

Auf dem Speisenzettel stehen lustige Brotgesichter, ein Nudelsalat und andere kleine Gerichte. Anhand der Ernährungspyramide lernen Kinder die Lebensmittelgruppen kennen und Portionsgrößen einzuschätzen.

Bevor es richtig losgeht, zeigt Kater Cook, der clevere Küchenmeister, wie die Kinder einen Arbeitsplatz einrichten und welche Hygieneregeln zu beachten sind. Schneidetechniken werden eingeübt und Geschmacksproben durchgeführt.

Nach theoretischer und praktischer „Prüfung“ erhalten die Kinder beim selbsterstellten Abschlussbüfett mit Gästen die „Lizenz zum Kochen“ – den „Ernährungsführerschein“.

## Unser Angebot für Drittklässler

Wir holen die Schulen mit ins Boot. Lehrkräfte und LOTT-JONN führen das Unterrichtskonzept „Ernährungsführerschein“ arbeitsteilig durch.

Sie erhalten kostenfrei:

- Gestaltung der ersten Einheit und Übergabe der „Führerscheine“ zum Abschlussbüfett durch LOTT-JONN
- Weiterbildung für Lehrkräfte zur eigenständigen Durchführung der Einheiten zwei bis sechs
- kostenfreies Material für alle beteiligten Klassen
- Öffentlichkeitsarbeit