



## Fachfrauen für Ernährungs- und Verbraucherbildung im Primarbereich (Offene Ganztagsgrundschule)

Auswahl aus dem Projektangebot qualifizierter LandFrauen  
zur Vermittlung von Alltagskompetenzen



Westfälisch-Lippischer LandFrauenverband e.V.  
Rheinische Landfrauenvereinigung e.V.

Nevinghoff 40

48147 Münster

☎ 0 25 1 / 23 76-409

☎ 0 25 1 / 23 76-408





## Ernährungs- und Verbraucherbildung durch LandFrauen

Schon lange setzen sich LandFrauen für die Vermittlung von Alltagskompetenzen, insbesondere hauswirtschaftlicher Kenntnisse, in Schulen ein. Mit der Zunahme der offenen Ganztagsgrundschulen nutzen sie die Chance, sich hier noch stärker zu engagieren, denn hauswirtschaftliche Grundkompetenzen sind so wichtig wie Schreiben und Lesen.

In den Jahren 2005 und 2006 qualifizierten der Westfälisch-Lippische LandFrauenverband (wllv) und die Rheinische Landfrauenvereinigung (RhLV) in drei Pilotlehrgängen NRW weit über **100 Hauswirtschaftsexpertinnen für die Bereiche Ernährungs- und Verbraucherbildung an Schulen**. Die Qualifizierungen umfassten 50 Unterrichtsstunden zu den Themen Grundschulpädagogik, rechtliche Grundlagen, Fachpädagogik,

Ernährung, Nachhaltiges Wirtschaften, Natur und Umwelt sowie Nahrungszubereitung mit Kindern. Die Teilnehmerinnen erarbeiteten unter fachlicher Anleitung Unterrichtsentwürfe, die sie im Rahmen der Nachmittagsbetreuung als außerunterrichtliche Projekte im Bereich Ernährung, Hauswirtschaft sowie Natur und Umwelt durchführen. Aber auch eine Umsetzung der Projekte innerhalb von Projekttagen bzw. -wochen ist möglich.

Im Folgenden finden Sie eine beispielhafte Übersicht von Projekten zu einzelnen Themenfeldern.

Falls Sie Interesse haben, eine LandFrau für den Projektunterricht oder im Rahmen der Ganztagsbetreuung zu gewinnen oder bei offenen und ungeklärten Fragen, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin:

Agnes Echterhoff  
Tel. 0251/2376-409  
[info@wllv.de](mailto:info@wllv.de)



## Themenfeld: Natur und Umwelt

### 1. Projektreihe: Samen, Körner, Kerne & Co

- „Pflanzenkinder“
- vorgegebene Zier- und Nutzpflanzen und ihre Samen kennen lernen
  - die Samen gewinnen
- „Suchen und Sammeln - ein Herbstspaziergang“
- Herbstfrüchte fühlen, beschreiben, sortieren und kennen lernen
  - Spaß beim Raten, Sammeln und Bewegen im Wald haben
- „Samen leben - aus Samen wachsen Pflanzen“
- das Wachstum von Pflanzen anhand einer Wahrnehmungsübung nachvollziehen
  - Samen aussäen
- „Ein Bild aus Körnern“
- Kerne, Körner und Samen wiedererkennen
  - ein Fliesenbild aus diesen Samen gestalten
  - Feinmotorik schulen
- „Aus Samen und Körnern Müsli machen“
- unter Einsatz verschiedener Werkzeuge aus Samen und Körnern Müslizutaten herstellen
  - Müsli anmischen und verkosten
- „Das Vogelfuttertörtchen“
- Vogelfuttertörtchen herstellen
  - Aspekte für gesundes Vogelfutter kennen lernen
  - Vogelfutter aufhängen und sich an Fütterung erfreuen

### 2. Projektreihe: Kräuter schnuppern, schmecken & entdecken

- „Kräutern auf der Spur - die Kräuterdetektive“
- lernen, Kräuter an Geruch, Aussehen und Geschmack zu unterscheiden
  - ihre Sinneswahrnehmungen formulieren
- „Expedition ins Grüne: Wir sammeln Kräuter für die Suppe“
- Kräuter in der Natur am Standort finden und bestimmen
  - gemeinsam eine Kräutersuppe zubereiten und verkosten
- „Wir gärtnern einen Kräutergarten für die Fensterbank“
- verschiedene Kräuter aussäen können
  - Unterschiede des Saatgutes und der Keimzeit kennen lernen
  - Verantwortung für etwas Lebendiges übernehmen



**„Das Kraut bringt den Geschmack“**

- verschiedene Kräuter-Dips herstellen
- geeignete Kräuter dafür auswählen können

**„Gegen manches ist ein Kraut gewachsen“**

- lernen, dass Kräuter aus Feld und Garten als Heiltees eingesetzt werden können
- mit frischen und getrockneten Kräutern selber Tee zubereiten und aufbrühen können

**„Der Kräuterstrauß“**

- die Bindetechnik für ein Kräutersträußchen anwenden
- geeignete Kräuter für Sträuße auswählen

### **3. Projektreihe: Was wächst auf unseren Feldern? - Der „Riese“ Mais!**

**„Wunderpflanze Mais“**

- lernen, woher unser Mais kommt und wo er angebaut wird
- den Aufbau der Maispflanze mit allen Sinnen erfahren
- verschiedene Maisprodukte kennen lernen

**„Tiere fressen Mais“**

- verschiedene Fütterungs-, Ernte- und Lagerungsmöglichkeiten kennen lernen
- unterschiedliches Maisfutter durch sehen, riechen und fühlen kennen lernen
- lernen, welche Tiere welches Futter fressen

**„Menschen essen Mais  
a. Wir backen mit Mais“**

- Mais als eine der wichtigsten Getreidearten der Welt kennen lernen
- die Verarbeitung von Maismehl am Beispiel von Waffeln durchführen
- eine einfache Tischdekoration mit Mais herstellen lernen

**„Menschen essen Mais  
b. Das fröhliche Getreide für jung und alt“**

- Zuckermais und Popcorn als Knabbererei kennen lernen
- Popcorn aus Mais herstellen

**„Menschen essen Mais  
c. Vielfalt mit Maiskörnern“**

- verschiedene Verwendungsmöglichkeiten von Mais wiedererkennen
- einen Maissalat herstellen

**„Kreativ sein mit Mais“**

- Mais als natürliches Bastelmaterial kennen lernen



## Themenfeld: Nachhaltiges Wirtschaften

### 1. Projektreihe: Tolle Sachen selber machen - mit Faser, Filz und Fantasie

- |  |   |
|--|---|
| <p>„Was wir anziehen -<br/>Kunterbuntes aus dem Kleider-<br/>sack“</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoffe unterscheiden können</li> <li>- Eigenschaften von Stoffen kennen lernen</li> </ul>  |
| <p>„Von der Wolle zum Ball“</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wolle kennen lernen</li> <li>- einen Ball filzen</li> <li>- motorische Fähigkeiten fördern</li> </ul>  |
| <p>„Eine Schürze für mich“</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Schürze herstellen</li> <li>- einfache Zuschnitte und Maße anwenden</li> </ul>  |
| <p>„Knopf annähen kann ich auch“</p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faden einfädeln und verknoten</li> <li>- Knopf annähen können</li> <li>- Feinmotorik schulen</li> <li>- Knöpfe spielerisch gebrauchen</li> </ul> |
| <p>„Die Kartoffel kann malen - Kar-<br/>toffeldruck“</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeldruck anwenden</li> <li>- sich an der selbst gemachten Schürze mit<br/>Kartoffeldruck erfreuen</li> </ul>                               |

### 2. Projektreihe: Der Jahreskreis - wir danken für die Ernte!

- |   |  |
|---|--|
| <p>„Vom Korn zum Brot“</p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- aus Getreidekörnern Mehl herstellen lernen</li> <li>- mit allen Sinnen unterschiedliche Brotsorten<br/>kennen lernen</li> </ul>   |
| <p>„ Kreatives Gestalten mit Ge-<br/>treide“</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Getreidearten kennen lernen</li> <li>- beim Binden eines Ährenbündels Geschick-<br/>lichkeit üben</li> </ul>   |
| <p>„Heimische Früchte im Herbst“</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Obst- und Gemüsearten<br/>kennen lernen</li> <li>- Obst zu einem Obstsalat verarbeiten</li> </ul>  |
| <p>„Ich bastle ein Licht für mich“</p>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Kürbisarten und deren Verwen-<br/>dungsmöglichkeiten kennen lernen</li> <li>- mit Phantasie ein Kürbislicht herstellen</li> <li>- ihre Feinmotorik trainieren</li> </ul> |
| <p>„Wir gestalten eine herbstliche<br/>Tischdekoration“</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freude erfahren an einer schönen Tischdeko-<br/>ration</li> <li>- ihre Fingerfertigkeit üben</li> </ul>   |



**„Wir feiern unser Erntedankfest“**

- einen Milchshake herstellen lernen
- Erntedank als Fest erleben
- lernen, Dankbarkeit auszudrücken
- im Rückblick ihre Meinung über die Projektreihe äußern

**3. Projektreihe: „Tischlein deck dich...“**

**„Wir decken den Tisch“**

- den Tisch für verschiedene Alltagsmahlzeiten decken können
- passendes Material zum Tischdecken auswählen können

**„Die Natur schmückt unseren Tisch“**

- Tischdekoration aus Naturmaterialien mit einfachen Mitteln herstellen können
- sich am harmonischen Gestalten mit Blumen, Gräsern und Zweigen erfreuen

**„Servietten in Form“**

- erkennen, dass Servietten zur Esskultur gehören und der Hygiene dienen
- für verschiedene Anlässe einfach und schnell Servietten falten können
- motorische Geschicklichkeit kreativ weiterentwickeln

**„Tischtheater:  
Verhalten am Tisch (Tischregeln)“**

- unerwünschtes Tischverhalten erkennen können
- sich für gute Manieren begeistern und diese anwenden können

**„Beim Festschmaus wird serviert“**

- Bedienungsregeln kennen lernen und üben
- Spaß am Servieren haben



## Themenfeld: Gesunde Ernährung macht fit

### 1. Projektreihe: Das gesunde Frühstück

#### „Das Pausenbrot“

- verschiedene Brotsorten benennen und am Aussehen und Geschmack unterscheiden lernen
- Variationen von Brotbelägen kennen lernen
- ein ausgewogenes Frühstück selber zusammenstellen können

#### „Obst - vielseitig und lecker -zu jeder Jahreszeit“

- erkennen, dass Obst gut schmeckt und uns mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt
- verschiedene Obstsorten zu unterscheiden lernen
- die einfache Verarbeitung von Obst zum Frühstück üben

#### „Durstlöscher unter die Lupe genommen“

- den Zuckergehalt in Getränken erkennen
- den Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Karies begreifen
- die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr erfahren
- die Zubereitung einer Bowle kennen lernen

### 2. Projektreihe: Bunt ist gesund

#### „Obst und Gemüserallye“

- verschiedene Obst- und Gemüsesorten der Saison mit allen Sinnen kennen lernen

#### „Bunt gemixt ist doppelt lecker“

- einfache Schneidetechniken kennen lernen
- ein einfaches Rezept für die Zubereitung von Obstsalat kennen lernen

#### „Powerdrinks aus Gemüse und Obst“

- verschiedene Getränke, die aus Gemüse und Obst hergestellt werden, genießen

#### „Power Burger selbst gemacht“

- erfahren, dass Essen möglichst vielseitig sein soll

#### „Der Knabberzoo“

- durch peppige Zubereitungen angeregt werden, mehr Obst und Gemüse zu verzehren

#### „In der Apfelbäckerei“

- vier verschiedene Apfelsorten mit allen Sinnen kennen lernen
- die Zubereitung von Apfelwaffeln als eine Verarbeitungsmöglichkeit von Äpfeln kennen



### 3. Projektreihe: Halloween - Hexenküche

#### „Kürbisgesicht und Frucht- fleischverarbeitung“

- eine heimische Gemüseart kennen lernen
- die Verarbeitung von Speisekürbis kennen lernen
- eine Konservierungsmethode kennen lernen
- eigene Kreativität entwickeln

#### „Muffins aus der Hexenkü- che“

- Muffins kennen und herstellen lernen
- verschiedene Dekorationsmöglichkeiten erlernen

#### „Tischdekorationen aus Le- bensmitteln und Bastelmate- rial“

- Tischdekorationen gestalten lernen
- Anregungen für eine Halloween-Party zu Hause erhalten
- Popcorn selbst herstellen lernen

### 4. Projektreihe: Heute sind wir Küchenchef

#### „Die Zauberschürze“

- Hygiene- und Schutzfunktion einer Schürze kennen lernen
- eine einfache Schürze anfertigen

#### „3 Bausteine fürs Frühstück - Müsli selbstgemacht“

- die 3 Nährstoffkomponenten eines gesunden Frühstücks kennen lernen
- ein einfaches Zubereitungsverfahren für Müsli lernen

#### „Die Obstrakete“

- verschiedene Obstsorten der Jahreszeit kennen lernen
- erfahren, dass Obst ein wichtiger Lieferant für Vitamine und Mineralstoffe ist

#### „Coole Drinks für heiße Ta- ge“

- die Wichtigkeit von Flüssigkeit für den Körper erkennen
- Zubereitung einfacher Getränke lernen

#### „Knackiges Naschwerk“

- einfache Schneidetechniken erlernen
- Gemüsesorten der Saison kennen und unterscheiden lernen

#### „Power durch Kräuter“

- verschiedene Kräuter mit allen Sinnen kennen lernen
- erfahren, dass Kräuter als Geschmacksgeber bei verschiedenen Speisen eingesetzt werden können
- die Zubereitung eines Kräuterquarks erlernen

#### „Brot macht fit“

- die Weizenpflanze, Körner, Auszugs- und Vollkornmehl kennen lernen
- erfahren, wie aus einem Quark-Öl-Teig Brezeln hergestellt werden





## Themenfeld: Woher unser Essen kommt

### 1. Projektreihe: Gemüse - buntes Wunderzeug

**„Was wächst im Garten über und unter der Erde?“**

- mit allen Sinnen - riechen, fühlen, schmecken - verschiedene Gemüsearten kennen lernen
- erkennen warum manche Gemüse in und andere über der Erde wachsen
- Gemüsesamen aussäen lernen

**„Querbeet - Gemüse in der Küche“**

- 6 Gemüsearten und deren Verarbeitung kennen lernen
- den Geschmack unterschiedlicher Gemüsesorten roh und gekocht erleben

**„Kennst Du Möhren?“**

- Herkunft und Verarbeitungsmöglichkeiten von Möhren kennen lernen
- bereit sein, Möhren zu probieren
- den unterschiedlichen Geschmack von Möhren je nach Verarbeitung erfahren

### 2. Projektreihe: Herbstzeit - Erntezeit

**„Was wächst denn da? - Wir sehen uns einen Gemüsegarten an“**

- einen Obst- und Gemüsegarten kennen lernen
- erfahren, dass Pflanzen Luft, Wasser, Licht und Nahrung zum Wachsen benötigen

**„An apple a day keeps the doctor away“**

- einheimische Apfelsorten mit allen Sinnen kennen lernen
- erfahren, dass Äpfel wichtige Nährstofflieferanten sind
- Bratäpfel zubereiten

**„Wer knackt die Nuss?“**

- verschiedene Nüsse kennen lernen
- lernen, Nüsse zu knacken
- Nusskerne verarbeiten

**„Popcorn wird aus Mais gemacht“**

- erfahren, wie eine Maispflanze und Maiskolben aussehen
- Popcorn selbst herstellen
- erfahren, dass Popcorn aus Mais gemacht wird

**„Da haben wir den Salat“**

- verschiedene Salate der Saison nach Aussehen, Geschmack und Verarbeitung kennen lernen



**„Knabberspaß mit Möhren“**

- die Möhre als Wurzelgemüse kennen lernen
- die Arbeitstechniken Schälen, Schneiden, Reiben kennen lernen

**“Heute wird’s kartoffelig“**

- erfahren, wo und wie Kartoffeln wachsen
- lernen, dass Kartoffeln mit und ohne Schale zubereitet werden können
- eine Schälmethode und zwei Zubereitungsarten von Kartoffeln kennen lernen

**3. Projektreihe: Ich wollt´ ich wär ein Huhn**

**„Besichtigung des Hühnerhofes“**

- die Lebensbedingungen von Hühnern kennen lernen
- erfahren, dass Hühner Eier legen und später als Suppenhühner verwendet werden

**„Ei, Ei, wo kommst du her?“**

- erfahren, welche Informationen dem Stempel auf einem Ei zu entnehmen sind
- verschiedene Hühnerhaltungsformen kennen lernen

**„Der fliegende Pfannkuchen“**

- erfahren, dass in einen Pfannkuchen Eier gehören

**„Wir machen unsere Nudeln selbst“**

- verschiedene Nudelsorten kennen lernen
- erfahren, dass man Nudeln selbst herstellen kann und welche Zutaten benötigt werden

**„Knusperwaffeln für den Kindergeburtstag“**

- die Herstellung von Waffelteig und den Umgang mit dem Waffeleisen kennen lernen

**„Im Ei steckt Lebenskraft“**

- unter Bezug auf das Osterfest mit seinen Bräuchen das Ei als Symbol des Lebens kennen lernen
- Eier als wertvolles Nahrungsmittel kennen lernen
- Osterschmuck aus ausgeblasenen Eiern herstellen

**„Wie frisch ist das Ei?“**

- feststellen, ob Eier frisch sind
- Zubereitung von Rührei kennen lernen

**4. Projektreihe: Kartoffel - die tolle Knolle**

**„Woher die Kartoffeln kommen und wie sie geerntet werden“**

- erfahren, woher die Kartoffel kommt
- erkennen wie die Kartoffel wächst und geerntet wird
- erfahren, was man aus Kartoffeln herstellen kann

**„Ofenkartoffeln mit Kräuterquark“**

- lernen wie kinderleicht Kochen sein kann
- lernen Speisen nach Rezepten zuzubereiten und dabei die einzelnen Arbeitsschritte zu beachten



LandFrauen  
engagiert und qualifiziert

