**Urkunde**

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 3A der Erlenbachschule haben im Schuljahr 2021/20222 erfolgreich

am Projekt **Ernährungsführerschein** teilgenommen.

Die Schüler/innen

* wissen, warum wir essen müssen.
* wissen, warum wir trinken müssen.
* kennen geeignete Getränke zum Durstlöschen und die tägliche empfohlene Trinkmenge.
* kennen die Ernährungspyramide.
* können Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen.
* kennen die Nährstoffgruppen Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.
* können den Nährstoffgruppen Lebensmittel zuordnen.
* wissen, was ein gesundes Frühstück ist.
* können ein gesundes Frühstück zubereiten.
* können Obst und Gemüse waschen, schälen und putzen
* können einen Salat zubereiten.
* können Spieße mit Obst, Käse, Gemüse und Wurst zubereiten.
* können den Tisch decken.
* kennen die Tischregeln und Verhaltensregeln beim Essen.
* können einen Gast oder mehrere Gäste schriftlich zum Essen einladen.. können ein oder mehrere Gäste mit einer zubereiteten Speise bewirten und verköstigen.

Gedern, Oktober 2021 gez. Frau Hartmann

 (Klassenlehrerin Frau Hartmann)