**Urkunde**

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 3A der Erlenbachschule haben im Schuljahr 2021/2022 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 selbst zubereiteten Speise bewirten.

Gedern, Oktober 2021 gez. Frau Hartmann

 (Klassenlehrerin Frau Hartmann)