

Fachlehrpläne

Realschule: Ernährung und Gesundheit 7 (IIIb)

EG7 Lernbereich 1: Ernährung – Gesundheit – Lebensführung (ca. 24 Std.)

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- sammeln und strukturieren mithilfe von Fachliteratur und Internet Informationen über Nahrungs- und Genussmittel sowie über die Begriffe Bau-, Energie-, Wirk- und Begleitstoffe, um die Zusammensetzung und die Verdauung der Nahrung zu analysieren.
- bewerten die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln nach gesundheitlichen und ökologischen Kriterien sowie im Hinblick auf deren Beitrag zu körperlicher und geistiger Fitness. Dabei beziehen sie ihre Erkenntnisse bei der Planung von Mahlzeiten mit ein.
- berücksichtigen ausgehend von ihrer individuellen Lebenssituation grundlegende Merkmale und Zusammenhänge zwischen verschiedenen Ernährungsformen und Gesundheit und gestalten dementsprechend ihre Ernährung.
- analysieren ihre Ernährung mithilfe eines Essprotokolls und nutzen die dabei gewonnenen Erkenntnisse als Grundlage der Planung ihrer Lebensführung auf der Basis einer vollwertigen Ernährung in Kombination mit gesundheitsfördernden Aktivitäten (v. a. Sport). Dadurch legen sie wichtige Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben (Work-Life-Balance).
- nutzen ihre Kenntnisse über die Ernährungspyramide bzw. den Ernährungskreis, um gezielt Vorsorge zur Vermeidung ernährungsbedingter Krankheiten zu treffen.
- wenden die Prinzipien einer gesundheitsförderlichen Lebensführung im Alltag an, um so eine bewusste Wahrnehmung und Wertschätzung des eigenen Körpers zu erreichen.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Nahrungs- und Genussmittel
- Bau-, Energie-, Wirk- und Begleitstoffe: Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- Nährstoffe: Aufbau, Vorkommen, Bedeutung, Bedarf; küchentechnische Eigenschaften
- Verwertung der Nahrung: Verdauung, Stoffwechsel, Energiegewinnung, Grundumsatz und Leistungsumsatz im Überblick
- Begriffe: Ernährungsphysiologie, Gesundheit, Salutogenese, Pathogenese

- Ernährungsformen und ihre Bewertung: Vollwertige Ernährung, Vollwertkost, Vegetarismus, Fast Food, Functional Food, Convenience-Produkte, Nahrungsergänzungsmittel
- Ursachen und Folgen falscher Ernährung: Übergewicht, Essstörungen; psychologische Aspekte, gesundheitliche Gefahren
- Grundsätze für eine vollwertige Ernährung
- Ernährungspyramide bzw. Ernährungskreis, Bewegungspyramide
- Zusammenhang zwischen Fitness und Ernährung: Verteilung der Tagesnahrungsmenge, Biorhythmus, Essprotokoll

Realschule: Ernährung und Gesundheit 7 (IIIb)

EG7 Lernbereich 2: Umwelt- und Verbraucherbewusstsein (ca. 19 Std.)

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erstellen einen Tagesplan, in dem sie ihre Arbeitszeit im Hinblick auf die anfallenden Aufgaben des Haushaltes sinnvoll organisieren. Sie berücksichtigen dabei auch die Mitwirkung anderer Familienmitglieder, um eine Work-Life-Balance zu erreichen.
- wenden einfache Strategien (z. B. sparsamer Umgang mit Wasser und Energie, kreative Resteverwertung) für eine ressourcenschonende Haushaltsführung an, um dem Anspruch der ökonomischen und ökologischen Nachhaltigkeit gerecht zu werden.
- nehmen mögliche Unfallgefahren an ihrem Arbeitsplatz bewusst wahr, um sie im Vorfeld möglichst zu vermeiden und wenden einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen an.
- analysieren, bewerten und berücksichtigen beim Einkauf ökologische, regionale und saisonale Aspekte mit Blick auf eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Lebensführung.
- klassifizieren verschiedene Abfallarten, die im privaten Haushalt anfallen und führen diese entsprechend der lokalen Bedingungen dem Recycling zu, um eine möglichst gute Wiederverwertung der darin enthaltenen Wertstoffe zu gewährleisten.
- recherchieren und interpretieren mithilfe aktueller Informationsbroschüren auf der Grundlage des Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzes (LFGB) die Informationen der Warenkennzeichnung von verpackten Lebensmitteln und beziehen diese in ihre alltäglichen Kaufentscheidungen mit ein.
- bedienen und pflegen Klein- und Großgeräte eines Haushalts sachgerecht, sicher und unter Berücksichtigung ökonomischer und ökologischer Aspekte (z. B. Wasser- und Energieverbrauch, Einsatz von Chemikalien).

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Aufgabenbereiche eines Privathaushalts: Zeitmanagement (z. B. Tagesplan) anfallende Arbeiten (z. B. werterhaltende Reinigungs- und Pflegearbeiten, Einkauf), partnerschaftliche Arbeitsteilung, Einkommen
- Nachhaltiges Wirtschaften im Haushalt: Ressourcenschonender Umgang mit Wasser, Energie, Chemie
- Unfallgefahren im Haushalt, Unfallverhütung, Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Müllvermeidung, Mülltrennung
- „Ökologischer Fußabdruck“
- ökonomische und ökologische soziale Aspekte beim Einkauf von Lebensmitteln, Bedarfsgegenständen, Reinigungsmitteln
- Kennzeichnung von Lebensmitteln: Warenkennzeichnung, Zusatzstoffverordnung, Novel-Food-Verordnung, Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln
- Wertschätzung von Lebensmitteln, aktuelle Verbraucherinformationen
- Technische Geräte: Dampfdrucktopf, Handrührgerät, Mixer, unterschiedliche Herdarten, Spülmaschine, Kühlgeräte, Multifunktionsküchengeräte, Dampfgarer

Realschule: Ernährung und Gesundheit 7 (IIIb)

EG7 Lernbereich 3: Arbeitsprozesse – Arbeitstechniken (ca. 41 Std.)

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- unterscheiden die verschiedenen Arbeitszentren der Küche nach ihren spezifischen Tätigkeitsbereichen, um nach ergonomischen und ökonomischen Grundsätzen zu arbeiten.
- organisieren eigenverantwortlich im Team grundlegende Arbeitsschritte im Haushalt, um bei der gemeinsamen Bewältigung der Arbeitsprozesse eine wirkungsvolle Zusammenarbeit zu gewährleisten.
- bereiten den Arbeitsplatz vor (z. B. Bereitstellung von Geräten und Zutaten), planen Arbeitsschritte rationell und beachten bei der Zubereitung der Speisen die Sicherheitsvorschriften.
- achten bei Einkauf und Lagerung sowie bei der Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln auf die Einhaltung grundlegender Hygienemaßnahmen.
- wenden im Umgang mit dem Küchenequipment grundlegende werterhaltende Reinigungs- und Pflegemaßnahmen an, um dem Anspruch auf ökonomische und ökologische Nachhaltigkeit gerecht zu werden.

- planen auf der Basis einer „vollwertigen Ernährung“ einfache Mahlzeiten und bereiten diese sachgerecht unter Verwendung moderner Zubereitungstechniken zu.
- bereiten einfache Gerichte nach lokalen, saisonalen und internationalen Rezepten sachgerecht zu und zeigen sich dabei aufgeschlossen gegenüber Gerichten aus unterschiedlichen Kulturen.
- passen die Darbietung von Speisen und Getränken (z. B. Anrichten, Dekorieren) dem Anlass des gemeinsamen Essens (z. B. Geburtstagsfeier, italienischer Abend, Weihnachtsfeier) an.
- gestalten am Jahreskreis orientierte und mahlzeitenbezogene (z. B. Kaffeetafel, Brunch) Tischdekorationen und wenden grundlegende Regeln für verschiedene Gedecke situationsangemessen an. Dabei wertschätzen sie sowohl die ästhetische Wirkung der Speisendarbietung als auch die soziokulturelle Bedeutung der gemeinsamen Mahlzeiten.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Arbeitsplatz Küche: Anordnung der Arbeitszentren, Arbeitsplatzgestaltung, Ergonomie
- Organisation grundlegender Arbeiten: Ämterplan
- sachgerechter Umgang mit Lebensmitteln: Auswahl, Lagerung, Verarbeitung
- Arbeitsschritte und Arbeitsplatzvorbereitung
- Regeln zur Küchenhygiene: Persönliche Hygiene, Arbeitsplatzhygiene, Lebensmittelhygiene
- werterhaltende Reinigung und Pflege von Haushaltsgeräten und Kücheninventar
- Grundtechniken der Nahrungszubereitung, z. B. Säubern, Zerkleinern, Abmessen
- Garmachungsarten, z. B. Kochen, Backen, Braten, Dünsten, Dämpfen
- Grundregeln der Präsentation von Speisen
- Themen- und mahlzeitenbezogene Tischgestaltung – Feste im Jahreszyklus
- Grundregeln verschiedener Gedecke
- lokale und internationale Rezepte
- soziale Aspekte der Esskultur, Benehmen bei Tisch