
Fachprofile

Realschule: Ernährung und Gesundheit

1 Selbstverständnis des Faches Ernährung und Gesundheit sein Beitrag zur Bildung

Das Fach Ernährung und Gesundheit umfasst Themen aus den Bereichen Ernährungs- und Gesundheitsbildung, Verbraucherbildung, Umwelterziehung sowie Lebensökonomie und führt die Schülerinnen und Schüler zu einer verantwortungsbewussten, gesundheitsorientierten Lebensgestaltung, unter Berücksichtigung ökologischer, ökonomischer und gesundheitlicher Aspekte. Gleichzeitig hat das Verhalten der Schülerinnen und Schüler als Verbraucher wiederum Einfluss auf die Entwicklung von Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft. Zentrales Ziel der Alltags- bzw. Lebenskompetenzen (Life Skills), die im Fach Ernährung und Gesundheit vermittelt werden, sind Grundfähigkeiten und -fertigkeiten, die zur unmittelbaren Bewältigung von Anforderungen im Alltag bzw. zur Stärkung einer gesundheitsbewussten Lebenstüchtigkeit der Schülerinnen und Schüler beitragen. Diese Betrachtungsweise ist durchgängiges Unterrichtsprinzip in allen Jahrgangsstufen.

Das praxisorientierte Unterrichtsfach beinhaltet die Planung und Gestaltung von Lebenswelten (Familie, Schule, Beruf und Freizeit) im Zusammenhang mit Ernährung und Haushaltsmanagement. Prozessorientierte Vorgehensweisen beim selbständigen Planen und Durchführen von Arbeitsabläufen im Haushalt ermöglichen den Schülerinnen und Schülern, die Vielfalt und Komplexität der anfallenden Arbeiten zu erfassen. Theoretische Inhalte der Ernährungslehre schaffen ein Grundverständnis für Zusammenhänge zwischen bedarfsgerechter Ernährung und Stoffwechselfvorgängen, die in hohem Maße die Vitalität und Leistungsfähigkeit des Menschen beeinflussen. Aus diesem Zusammenhang entwickeln die Schülerinnen und Schüler zunehmend ein Verständnis dafür, was den Menschen gesund erhält und unter welchen Bedingungen Gesundheit gefördert wird (Salutogenese). Dieser salutogenetische Ansatz ist heute grundlegend für Maßnahmen und Konzepte in der Gesundheitsförderung. Dadurch werden in der Schule wichtige Strategien der Prävention ernährungsbedingter Krankheiten vermittelt.

Im Bereich Ernährung steht die Planung, Bewertung und Zubereitung bedarfsorientierter und vollwertiger Nahrungsmittel im Mittelpunkt. Dabei werden Aspekte des Genusses, der Ökonomie, der Ökologie sowie der Gesundheitsförderung berücksichtigt. Das Fach Ernährung und Gesundheit regt die Schülerinnen und Schüler dazu an, ihr eigenes Ernährungsverhalten kritisch zu hinterfragen und Schritt für Schritt ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln, das u. a. zu einem

verantwortungsbewussten Umgang mit Genussmitteln sowie zum Erkennen und Vermeiden von Suchtgefahren beiträgt.

Kochen als eine der ältesten und wichtigsten Kulturtechniken des Menschen steht im Mittelpunkt des fachpraktischen Unterrichts. Beim gemeinsamen Zubereiten von Grundrezepten und kreativen Speisenvariationen erleben die Schülerinnen und Schüler im „Selbst-Tun“ die Geheimnisse der Kochkunst.

Durch die Auseinandersetzung mit Werten und Normen in Bezug auf Essen, Ernährung, Einkauf, Speisenzusammenstellung, Nahrungszubereitung und -präsentation, Essverhalten und Gestaltung des Ernährungsumfeldes wird bei den Schülerinnen und Schülern die Sozialisation hinsichtlich des Ernährungsverhaltens gefördert. Die Kenntnis gepflegter Umgangsformen und das bewusste Genießen selbst zubereiteter Mahlzeiten in der Gemeinschaft fördern die Entwicklung einer stilvollen Ess- und Tischkultur. Multikulturelle Projekte, wie z. B. „Eine kulinarische Reise durch die Weltkulturen“ und die damit verbundene Auseinandersetzung mit anderen Kulturkreisen unterstützen Toleranz, Respekt und Aufgeschlossenheit gegenüber Unbekanntem.

Im Bereich Haushaltsökonomie werden verschiedene Dimensionen des alltäglichen Lebens thematisiert. Die soziale Bedeutung der Familie, wirtschaftliche Aspekte, Rechte und Pflichten als verantwortungsbewusster Konsument sowie rationaler und sparsamer Umgang mit Ressourcen sind zentrale Motive. Das ökonomische Prinzip wird sowohl in finanzieller (Lebensweltbezug: z. B. Verschuldung Jugendlicher), als auch in organisatorischer und arbeitstechnischer Hinsicht umgesetzt. Unterrichtsbegleitend erhalten die Schülerinnen und Schüler Einblicke in fachspezifische Berufsbilder und damit eine Hilfestellung bei der beruflichen Orientierung.

Handlungsorientiertes Lernen in Theorie und Praxis ermöglicht den Schülerinnen und Schülern zielgerichtet, selbstbestimmt und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen und auf aktuelle, gesellschaftliche und individuelle Situationen in einer sich stetig wandelnden Lebenswelt angemessen reagieren zu können. Ein besonderer Fokus gilt hierbei dem Konsumverhalten des Einzelnen. Ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse und -gewohnheiten bewerten die Schülerinnen und Schüler vor dem Hintergrund ökologischer und ökonomischer Problemlagen der Welternährungssituation (z. B. „Ökologischer Fußabdruck“).