



Wahlpflichtfächergruppe 3 b

**Ernährung und
Gesundheit**

Stundenverteilung

7. und 8. Jahrgangsstufe → 3 Wochenstunden am Vormittag

**9. und 10. Jahrgangsstufe → 3 Wochenstunden
14-tägig am Nachmittag**

Leistungsnachweise

**In jeder Jahrgangsstufe → 2 schriftliche Schulaufgaben
1 praktische Schulaufgabe
ca. 2 Stegreifaufgaben**

Die 10. Jahrgangsstufe endet mit zwei Abschlussprüfungen.

Lerninhalte der 7. Jahrgangsstufe

Umwelt und Verbraucherbewusstsein

- Management eines privaten Haushalts
- Sicherheit im Haushalt
- Ökologie und Ökonomie
- Warenkennzeichnung



Ernährung – Gesundheit – Lebensführung

- Gesunde Ernährung (Überblick)
- Reflexion von Essverhalten und Essgewohnheiten
- Zusammenhang zwischen Gesundheit, Ernährung und Fitness

Lerninhalte der 8. Jahrgangsstufe

Umwelt und Verbraucherbewusstsein

- Lebensmittelgesetze
- Einkauf von Haushaltsgeräten
- Werkstoffe in der Küche
→ Metall, Holz

Ernährung – Gesundheit – Lebensführung

- Hygiene in der Küche
- Sensorisches Prüfen
- Bedeutung von Getränken
- Bewertung von Genussmitteln
- Lebensmittelintoleranzen, Lebensmittelallergien
- Teiglockerungsmittel
- Geliermittel

Lerninhalte der 9. Jahrgangsstufe

Umwelt und Verbraucherbewusstsein

- Verpackungen
- Vorratshaltung
- Konservierungsverfahren
- Werkstoffe in der Küche
→ Glas, Keramik

Ernährung – Gesundheit – Lebensführung

- Ernährungsphysiologische
Bedeutung von
Lebensmittelgruppen
- LM-Qualität beurteilen
 - qualitätsbewusster Einkauf
 - sachgerechte Lagerung
 - nährstoffschonende Vor- und
Zubereitung

Lerninhalte der 10. Jahrgangsstufe

Umwelt und Verbraucherbewusstsein

- Konzepte zur Planung und Einrichtung einer funktionsgerechten Küche
- Rationelles Arbeiten

Ernährung – Gesundheit – Lebensführung

- Stoffwechsel
- Altersabhängige Ernährung
- Krankheitsbedingte Kostformen
- Ernährungsformen
- Essstörungen
- Schadstoffe in Lebensmitteln
- Gentechnik

Praktische Lerninhalte in allen Jahrgangsstufen

- Grundtechniken der Vor- und Zubereitung von Lebensmitteln
- Sachgerechte Durchführung verschiedener Garmethoden
- Sicherer Einsatz von Küchengeräten
- Zusammenstellung von Mahlzeiten im Hinblick auf eine vollwertige Ernährung
- Ess- und Tischkultur

Voraussetzungen für den Zweig Ernährung und Gesundheit

Ausdauer und Fleiß beim Lernen
von Sachwissen.

Interesse an Lebensmitteln und an
einer ausgewogenen Ernährung.

Freude am praktischen Arbeiten
und konsequentes Üben Zuhause.



Besondere Kennzeichen des Faches

- ✓ Verbindung von Theorie und Praxis
- ✓ Förderung der Teamfähigkeit und der Gemeinschaft
- ✓ Lernen fürs Leben

