

Wahlpflichtfächergruppe 3b

Ernährung und  
Gesundheit

# Hauswirtschaft, wie es einmal war



# Stundenverteilung

7. und 8. Jahrgangsstufe → 3 Wochenstunden am  
Vormittag

9. und 10. Jahrgangsstufe → 3 Wochenstunden  
14 täglich am Nachmittag



# Leistungsnachweise

In jeder Jahrgangsstufe

2 schriftliche Schulaufgaben

1 praktische Schulaufgabe

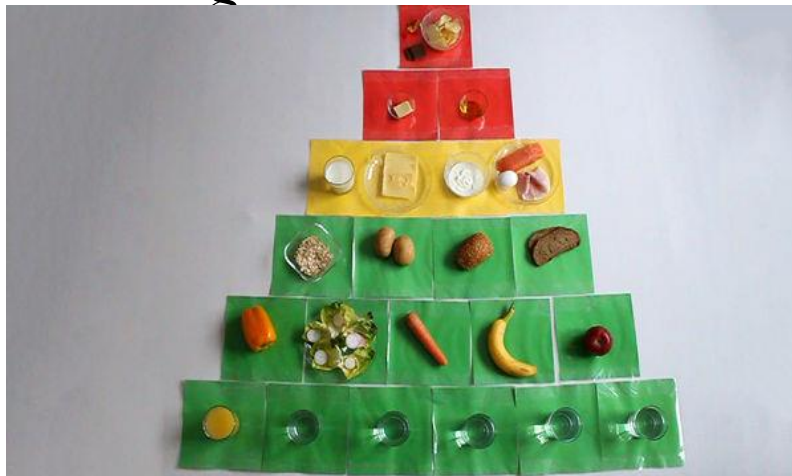
mindestens 2 Stegreifaufgaben / Hj

**10. Jahrgangsstufe endet mit zwei Abschlussprüfungen**

# Lerninhalte der 7. Jahrgangsstufe

## Umwelt- und Verbraucherbewusstsein

- Management eines privaten Haushalts →  
Work- Life- Balance
- Sicherheit im Haushalt
- Ökologie und Ökonomie



## Ernährung – Gesundheit - Lebensführung

- Gesunde Ernährung im groben Überblick
- Essverhalten und Essgewohnheiten  
→ Reflektion
- Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung
- Zusammenhänge zwischen Fitness und Ernährung

# Lerninhalte der 8. Jahrgangsstufe

## Umwelt- und Verbraucherbewusstsein

- Lebensmittelgesetze
- Einkauf von Haushaltsgeräten
- Werkstoffe in der Küche z.B. Metall, Holz,



## Ernährung – Gesundheit - Lebensführung

- Hygiene in der Küche
- Bedeutung von Getränken
- Genussmittel z.B. Tee, Kaffee
- Alkohol
- Teiglockerungsmittel
- Geliermittel
- Lebensmittelintoleranz

# Lerninhalte der 9. Jahrgangsstufe

## Umwelt- und Verbraucherbewusstsein

- Werkstoffe in der Küche  
z. B. Glas, Keramik,
- Verpackungen
- Vorratshaltung
- Konservierungsverfahren
- (Convenience- Produkte)

## Ernährung – Gesundheit - Lebensführung

- Ernährungsphysiologische  
Bedeutung der  
Lebensmittelgruppen
- Kriterien für  
qualitätsbewussten Einkauf

# Lerninhalte der 10. Jahrgangsstufe

## Umwelt- und Verbraucherbewusstsein

- Familienhaushalt
- Küche und Wohnräume planen und einrichten
- ökonomische Prinzipien (Minimalprinzip und Maximalprinzip)
- Wirtschaftliche und soziale Bedürfnisse

## Ernährung – Gesundheit - Lebensführung

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



# Praktische Lerninhalte in allen Jahrgangsstufen

**Grundtechniken der Vor- und Zubereitung von  
Lebensmitteln**

**sachgerechte Durchführung verschiedener  
Garmethoden**

**Einsatz moderner Gargeräte**

**Zusammenstellung von Mahlzeiten im Hinblick  
auf die Vollständigkeit der Nährstoffe**

**Ess- und Tischkultur**

# Voraussetzungen für den Zweig Ernährung und Gesundheit

Ausdauer und Fleiß beim Lernen von Sachwissen

Freude an praktischen Arbeiten

**konsequentes Üben in der Praxis**

Interesse an Lebensmitteln und Ernährung



# Besondere Kennzeichen dieses Faches

- Verbindung von Theorie und Praxis  
**Learning by doing**
- Gruppenarbeit in der Praxis fördert die Teamfähigkeit
- Gemeinschaftserlebnis durch „Miteinander-Essen“
- Lernen nicht nur für die Schule, sondern für das Leben

# Chancen bei der Berufswahl

Es stehen mit dem Zweig Ernährung und Gesundheit  
alle Möglichkeiten offen.

