

# ERNÄHRUNG UND HAUSHALT

## **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Der Unterricht in Ernährung und Haushalt soll zur Bewältigung von Aufgaben im privaten Haushalt befähigen, wobei der Haushalt in seiner Gesamtheit als Versorgungs-, Wirtschafts- und Sozialbereich zu sehen ist.

Ernährung und Haushalt ist ein themenzentrierter und handlungsorientierter Unterrichtsgegenstand und soll Entscheidungsgrundlagen für die Förderung des seelischen, körperlichen, sozialen und ökologischen Wohlbefindens anbieten.

Die Zusammenhänge zwischen Alltagsgestaltung und Lebensqualität sollen aufgezeigt werden, wobei Gesundheitserhaltung in allen Fragen der Lebensgestaltung ein zentrales Anliegen sein muss. Das Erkennen der Leistungen privater Haushalte für die Gemeinschaft soll zur Aufwertung von im Haushalt erbrachter Arbeit beitragen und die Notwendigkeit partnerschaftlicher Arbeitsteilung begründen.

Das Bewusstsein, dass dem Leben im Haushalt unterschiedliche Wert- und Normvorstellungen zu Grunde liegen, soll zu aufgeschlossenem, tolerantem Umgang miteinander sowie im multikulturellen Umfeld führen.

Im Themenbereich **Ernährung und Gesundheit** sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, sich für eine der Gesundheit dienliche Ernährungsweise entscheiden zu können.

Im Themenbereich **Haushalt und Gesellschaft** soll die politische, soziale, kulturelle, ökonomische und ökologische Bedeutung privater Haushalte für die Gesellschaft erkannt werden.

Der Themenbereich **Verbraucherbildung und Gesundheit** soll zu einem gesundheitlich, ökologisch und ökonomisch orientierten Umgang mit Ressourcen im Haushalt (physische und psychische Arbeitskraft, Zeit, natürliche Ressourcen, Geld und Güter) führen.

Der Themenbereich **Lebensgestaltung und Gesundheit** soll die Erarbeitung eines gesundheits- und sozialverträglichen Lebensstilkonzepts unterstützen.

## **Beitrag zu den Aufgabenbereichen der Schule:**

Verantwortungsvolles Verbraucherverhalten durch nachhaltige Nutzung von Ressourcen; Kultur des Zusammenlebens und partnerschaftliche Arbeitsteilung in Fragen der Alltagsgestaltung; Orientierungen für die Entwicklung sozial- und gesundheitsverträglicher Lebensstilkonzepte.

## **Beiträge zu den Bildungsbereichen:**

### *Sprache und Kommunikation:*

Produktbeschreibungen, schriftliche Arbeits- und Gebrauchsanleitungen und Rezepte sinngemäß erfassen und in Handlungen umsetzen; psychische Funktionen für die Sprachentwicklung durch sinnliche Erfahrungen gewinnen; einen der Kultur des Zusammenlebens dienlichen Kommunikationsstil anwenden.

#### *Mensch und Gesellschaft:*

Die Bedeutung der Ernährungssicherheit erkennen; Einstellung für eine gesundheitsfördernde und sozial verträgliche Lebensweise entwickeln; soziokulturelle Einflüsse auf das Ernährungsverhalten und die Gestaltung des Zusammenlebens im Haushalt erkennen; sich den Stellenwert unentgeltlich geleisteter Arbeit bewusst machen; religiöse und ethische Einflüsse auf Essverhalten und auf das Leben im Haushalt erkennen; emotionale Bedeutung der Kultur des Zusammenlebens erkennen.

#### *Natur und Technik:*

Naturwissenschaftliche Erkenntnisse in den Bereichen Güterbeschaffung, Ernährung, Arbeitsorganisation, Hygiene und Sicherheit im Privathaushalt anwenden bzw. erproben; ökosoziale Zusammenhänge bei der Lebensmittelproduktion erkennen; Einflüsse von Technik und neuen Technologien im Haushalt erkennen.

#### *Kreativität und Gestaltung:*

Ästhetische Funktionen der Ess- und Trinkkultur erkennen; kreative Fähigkeiten zur Förderung des Wohlbefindens im Haushalt nutzen.

#### *Gesundheit und Bewegung:*

Grundregeln im Sicherheits- und Hygienemanagement anwenden; ergonomische Erkenntnisse bei praktischen Arbeiten anwenden; sich den Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten und Gesundheit bewusst machen; Einblick in Maßnahmen zur Prophylaxe ernährungsabhängiger Erkrankungen gewinnen; gesundheitsförderndes Verhalten und Verantwortung für die eigene Gesundheit entwickeln; für das Wahrnehmen und Erleben beim Essen und Trinken sensibel werden; ökologische Erkenntnisse im Alltag nutzen.

### **Didaktische Grundsätze:**

Die praktische Anwendung von Erkenntnissen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts in Ernährung und Haushalt. Für die praktische Erprobung von Haushaltsmanagement (planen, entscheiden, gestalten, durchführen, bewerten) empfiehlt sich die Nutzung von fachspezifischen Unterrichtsräumen, die den erforderlichen Ausstattungs-, Sicherheits- und Hygienestandards entsprechen.

Zur praktischen Unterrichtsgestaltung sind als beispielhafte Lernanlässe Haushaltssituationen sowohl aus dem Versorgungs-, als auch aus dem Wirtschafts- und Sozialbereich zu wählen. Als Praxisbezug sind daher neben Tätigkeiten zur Nahrungszubereitung auch praktische Arbeiten im Sinne von Haushaltsmanagement zu verstehen.

Einfache, grundlegende Arbeitstechniken sind zu vermitteln und zu üben. Bei der Nahrungszubereitung ist auf eine lebensmittelgerechte, qualitätsschonende Verarbeitung zu achten. Bei der Auswahl von Lebensmitteln und beim Zusammenstellen von Speisenfolgen ist ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen Rechnung zu tragen.

Um den unterschiedlichen Wert- und Normvorstellungen zur Lebensgestaltung gerecht zu werden, sind unterschiedliche Lösungsstrategien zuzulassen.

Neue Technologien und Kommunikationssysteme sind dem Lernanlass entsprechend sinnvoll zu nutzen.

Selbstständigkeit, Übernahme von Verantwortung und Kooperation sind bei der Bewältigung von Aufgaben im Haushalt wesentliche Kompetenzen und daher im Unterricht ausreichend zu üben und in die Leistungsbeurteilung mit einzubeziehen.

Durch geeignete organisatorische Maßnahmen ist zu gewährleisten, dass der Bildungs- und Lehraufgabe auch im praktischen Unterricht entsprochen werden kann.

Wenn im Rahmen schulautonomer Lehrplanbestimmungen eine Kürzung auf die minimale Stundenanzahl erfolgt, ist es empfehlenswert, den Unterricht in Ernährung und Haushalt innerhalb einer Schulstufe durchzuführen. Um eine Kontinuität im Bereich der Ernährungsbildung zu erzielen, kann durch schulautonome Bestimmungen Ernährung und Haushalt ab der 5. Schulstufe angeboten werden.

## **Lehrstoff:**

### ***Kernbereich:***

#### **Ernährung und Gesundheit:**

##### **2. Klasse:**

Anhand einer Lebensmittelgruppe Kriterien der Lebensmittelqualität kennen lernen. Verzehrsempfehlungen für die Lebensmittelgruppen kennen. Aufgaben der Nahrungsinhaltsstoffe kennen. Nährstoffschonende Lebensmittelbearbeitung üben. Ernährungsphysiologisch sinnvolle Ergänzung von Convenience Food anwenden. Einflüsse auf das individuelle Ernährungsverhalten reflektieren.

##### **3. Klasse:**

Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit reflektieren. Die Bedeutung der Mahlzeiten für das individuelle Leistungsvermögen erkennen. Ernährungsphysiologisch sinnvolle Mahlzeiten planen und zubereiten. Abhängigkeiten zwischen Nährstoff- und Energiebedarf unter Berücksichtigung der Lebensphase Jugend kennen lernen.

#### **Haushalt und Gesellschaft:**

##### **2. Klasse:**

Aufgabenbereiche privater Haushalte kennen (der Haushalt als Bereich des Zusammenlebens, als Wirtschafts- und Versorgungsbereich).

##### **3. Klasse:**

Auswirkungen der Berufstätigkeit auf das Leben im Haushalt analysieren. Soziale Netze – familienergänzende Einrichtungen kennen lernen.

#### **Verbraucherbildung und Gesundheit:**

##### **2. Klasse:**

Einflüsse auf die Kaufentscheidung anhand eines Beispiels kennen lernen. Die Notwendigkeit der Planung von Haushaltseinkommen und -ausgaben erkennen. Kriterien der

Arbeitsorganisation kennen und anwenden. Kennzeichen von Qualitätsprodukten und Lebensmitteln erkennen.

**3. Klasse:**

Den Prozess von der Informationsbeschaffung zur Kaufentscheidung anhand eines Produkts nachvollziehen. Technologien und/oder Güter anhand eines Beispiels nach differenzierten Gesichtspunkten bewerten. Maßnahmen des Zivilschutzes im Privathaushalt kennen.

**Lebensgestaltung und Gesundheit:**

**2. Klasse:**

Unfallvorsorgemaßnahmen im Wohn-, Arbeits- und Freizeitbereich anwenden bzw. kennen. Zusammenhang zwischen Hygieneverhalten und Gesundheit erkennen. Kultur des Zusammenlebens üben.

**3. Klasse:**

Bedürfnisse, Werte und Normen für die persönliche Lebensgestaltung reflektieren. Einstellungen und Verhaltensweisen, die der sozialen Integration dienlich sind, entwickeln.

***Erweiterungsbereich:***

Die Inhalte des Erweiterungsbereichs werden unter Berücksichtigung der Bildungs- und Lehraufgabe sowie der Didaktischen Grundsätze festgelegt (siehe den Abschnitt „Kern- und Erweiterungsbereich“ im dritten Teil).