

Jahrgangsstufe 8 (1. oder 2. Halbjahr)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: 8.1 Ausgewogene Ernährung

Kompetenzen:

- **Sachkompetenz:**
 - benennen Einrichtungen, Funktionsbereiche und Arbeitsmittel in der Schulküche
 - erklären sicherheitsrelevante Aspekte in der Schulküche sowie den sicheren Umgang mit Arbeitsmitteln bei der Nahrungszubereitung
 - erläutern Maßnahmen zur persönlichen Hygiene sowie zur Arbeitsplatz- und Lebensmittelhygiene
- **Urteilskompetenz:**
 - beurteilen grundlegende fachbezogene Sachverhalte und Verfahren vor dem Hintergrund vorgegebener Kriterien
 - entscheiden sich in vorstrukturierten, fachlich geprägten Situationen begründet für eine Handlungsoption
- **Methodenkompetenz:**
 - recherchieren unter Anleitung in eingegrenzten Mediensammlungen und beschaffen – auch unter Nutzung von Inhaltsverzeichnis, Register und Glossar – zielgerichtet Informationen aus Büchern und digitalen Medien
 - entnehmen Einzelmaterialien niedriger Strukturiertheit fragenrelevante Informationen
 - entnehmen einfachen modellhaften Darstellungen fragengeleitet Informationen
 - analysieren in elementarer Form einfache kontinuierliche Texte
 - analysieren und interpretieren in elementarer Form diskontinuierliche Texte wie Diagramme, Statistiken, Schaubilder, Rezepte und Grafiken einfacher Strukturiertheit
 - identifizieren unterschiedliche Standpunkte im eigenen Erfahrungsbereich und geben diese zutreffend wieder
 - beschreiben einfache Sachverhalte sprachlich angemessen unter Verwendung relevanter Fachbegriffe
- **Handlungskompetenz:**
 - nehmen andere Positionen ein und vertreten diese probeweise (Perspektivwechsel)

Inhaltsfelder: IF2 (Lebensstil und Ernährung)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Grundlagen der Ernährungslehre

- Warum essen wir eigentlich?
- Essgewohnheiten: Was, Wo und wie? (Ernährungsprotokoll)
- Gesund und ausgewogen
- Was und wie viel braucht der Körper?
- Kohlenhydrate liefern Energie
- Eiweiß – Baustoff für Körperzellen
- Die Ernährungspyramide
- 10 Regeln der DGE

Zeitbedarf: ca. 4 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: 8.2 So schmeckt es uns

Kompetenzen:

• **Sachkompetenz:**

- ordnen einfache fachbezogene Sachverhalte ein
- formulieren ein Grundverständnis zentraler Dimensionen von Arbeit und wenden zentrale Fachbegriffe im thematischen Kontext an
- stellen in elementarer Form hauswirtschaftliche Strukturen dar
- beschreiben grundlegende hauswirtschaftliche Prozesse

• **Urteilskompetenz:**

- formulieren in Ansätzen einen begründeten Standpunkt und prüfen, ob der erreichte Wissenstand als Basis für ein eigenes Urteil hinreichend ist
- beurteilen in Ansätzen unterschiedliche Handlungsweisen und dahinter liegende Interessen hinsichtlich der zugrunde liegenden Wertmaßstäbe sowie deren Verallgemeinerbarkeit

• **Methodenkompetenz:**

- recherchieren selbstständig in eingegrenzten Mediensammlungen und beschaffen zielgerichtet Informationen
- entnehmen Einzelmaterialien niedriger Strukturiertheit fragenrelevante Informationen
- erheben angeleitet Daten durch Beobachtung, Erkundung und den Einsatz vorgegebener Messverfahren

• **Handlungskompetenz:**

- nehmen andere Positionen ein und vertreten diese probeweise (Perspektivwechsel)

Inhaltsfelder: IF2 (Lebensstil und Ernährung), IF 3 (Qualität und Konsum), IF 4 (Nachhaltigkeit im privaten Haushalt)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Eine reflektierte Auseinandersetzung mit Ernährungsformen

Ernährungsgewohnheiten und Essen und Trinken über den Tellerrand hinaus betrachtet

Chancen und Risiken der Digitalisierung im Haushalt

Reflektierte Konsumententscheidungen treffen

Snacking und Esskultur

- Ernährung im Wandel – Verschiedene Ernährungsformen im Vergleich (Ursprung/Überzeugung, Vor- und Nachteile) (Trennkost, Low Carb, Paleo, Vegetarische und Vegane Ernährung oder ähnliche.)
- Andere Länder, andere Ess-Sitten (Vergleich unterschiedlicher Ernährungsweisen)
- Snacking und Esskultur - Lebensweisen und Ernährung in einer sich wandelnden Gesellschaft
- Produktvergleich (**Praxis**)
- Dämpfen, Dünsten oder Kochen? – nährstoffhaltene Zubereitung Lebensmitteln
Praxis: Rezepte zu verschiedenen Garmethoden (Rezepte können wahlweise mit unterschiedlichen Ernährungsformen kombiniert werden)
- Digitale Werkzeuge im Ernährungsbereich (Apps – MyFitnessPal (oder ähnliche), CodeCheck etc.)

Zeitbedarf: ca. 14 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: 8.3 Bewusst und nachhaltig konsumieren

Kompetenzen:

• **Sachkompetenz:**

- ordnen einfache fachbezogene Sachverhalte ein
- formulieren ein Grundverständnis zentraler Dimensionen von Arbeit und wenden zentrale Fachbegriffe im thematischen Kontext an
- stellen in elementarer Form hauswirtschaftliche Strukturen dar
- beschreiben grundlegende hauswirtschaftliche Prozesse

• **Urteilskompetenz:**

- formulieren in Ansätzen einen begründeten Standpunkt und prüfen, ob der erreichte Wissenstand als Basis für ein eigenes Urteil hinreichend ist
- beurteilen in Ansätzen unterschiedliche Handlungsweisen und dahinter liegende Interessen hinsichtlich der zugrunde liegenden Wertmaßstäbe sowie deren Verallgemeinerbarkeit

• **Methodenkompetenz:**

- recherchieren selbstständig in eingegrenzten Mediensammlungen und beschaffen zielgerichtet Informationen
- entnehmen Einzelmaterialien niedriger Strukturiertheit fragenrelevante Informationen
- erheben angeleitet Daten durch Beobachtung, Erkundung und den Einsatz vorgegebener Messverfahren

• **Handlungskompetenz:**

- nehmen andere Positionen ein und vertreten diese probeweise (Perspektivwechsel)

Inhaltsfelder: IF2 (Lebensstil und Ernährung), IF3 (Qualität und Konsum), IF4 (Nachhaltigkeit im privaten Haushalt)

Inhaltliche Schwerpunkte:

Nachhaltiger Einkauf von der Planung bis zur sachgerechten Lagerung

- Dimensionen nachhaltiger Entwicklung: Ökologische, ökonomische und soziale Herausforderungen
- Lagerung und Bevorratung
- Auswirkungen individuellen Verbraucherhandelns
- Umgang mit Ressourcen (Abfälle vermeiden und verwerten, Lebensmittel retten, Warum Lebensmittelmüll entsteht – **Handlungsstrategien zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung**)
- Lebensweisen in einer sich wandelnden Gesellschaft
- Digitale Werkzeuge im Ernährungsbereich
- (Online-)Einkauf (Lebensmittel Online Kaufen?)
- Lebensmittelkennzeichnung (**Schwerpunkt:** Siegel auf Lebensmittelverpackungen)
- Fairer Handel

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden