

7 Haushalt und Ernährung

(3- bzw. 2-stündig)

Für die meisten Realschülerinnen und Realschüler findet der Unterricht im Fach Haushalt und Ernährung ausschließlich in der Jahrgangsstufe 7 statt, und zwar zweistündig. Nur in der Wahlpflichtfächergruppe III b kann das Fach als „Profilfach“ gewählt werden und wird dann dreistündig unterrichtet. Der nachfolgende Fachlehrplan dient als Basis für beide Unterrichtssituationen; erforderlichenfalls können verschiedene Inhalte vertieft und schüler- und handlungsorientierte Unterrichtsmethoden intensiviert werden.

Anhand lebensnaher, praktischer Beispiele, die immer wieder begleitet und ergänzt werden durch theoretische Grundlagen, erarbeiten sich die Schüler einen Einblick in die Aufgaben, die in einem privaten Haushalt bewältigt werden müssen. Sie lernen in einem vorwiegend handlungsorientierten Unterricht, überschaubare Arbeitsabläufe zu planen und zu organisieren, Geräte und Arbeitstechniken sinnvoll und sicher einzusetzen sowie stets ökonomische und ökologische Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Bei der gemeinsamen Zubereitung und Einnahme von Speisen setzen sie sich nicht nur mit dem Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit auseinander, sondern bemühen sich um einen ansprechend gedeckten Tisch und gepflegte Umgangsformen. Schüler verschiedener Herkunft können bei solchen Gelegenheiten typische Gerichte anderer Nationen vorstellen; auf diese Weise leistet das Fach einen wesentlichen Beitrag zur interkulturellen Erziehung.

Aktuelle Ereignisse, über die in den Medien berichtet wird, können ebenso in den Unterricht einbezogen werden wie lokale Spezialitäten oder auch akute Ernährungsprobleme, die an der Schule oder in ihrem Umfeld auftauchen.

Am Ende der Jahrgangsstufe 7 sollen die Schüler über folgendes Grundwissen verfügen:

Grundwissen

- rationelle Arbeitsorganisation
- Unfallgefahren und Unfallschutz
- wesentliche Erste-Hilfe-Maßnahmen
- ökologische Vorgehensweisen
- umweltschonendes Arbeiten
- Lebensmittel nach ihren Inhaltsstoffen den einzelnen Nährstoffen zuordnen
- Lebensmittel qualitativ und quantitativ bewerten
- Grundsätze vollwertiger Ernährung
- grundlegende Fertigkeiten der Nahrungszubereitung (Säubern, Zerkleinern, Abmessen)
- einfache Speisen nach Rezept zubereiten
- Tisch nach allgemein gültigen Regeln decken und gestalten
- grundlegende Verhaltensweisen bei der gemeinsamen Mahlzeit

HE 7.1 Planung und Organisation eines Haushalts

(ca. 12/18 Std.)

Die Schüler lernen die verschiedenen Aufgaben in einem Haushalt kennen und üben am Beispiel selbstständig zu bewältigender Gruppenaufgaben, Arbeitsabläufe rationell zu planen, wirtschaftlich einzukaufen sowie Arbeitstechniken und Geräte funktional und sicher einzusetzen. In immer wieder eingeschalteten Unterrichtsphasen, in denen die persönlichen Vorgehensweisen und Erfahrungen theoretisch überdacht und aufgearbeitet werden, erfahren sie die Bedeutung und Möglichkeiten einer ökonomisch und ökologisch überlegten Haushaltsführung sowie einer gesunden Ernährung.

Organisation eines privaten Haushalts

- Aufgabenbereiche eines Privathaushalts: anfallende Arbeiten, Möglichkeiten partnerschaftlicher Arbeitsteilung, mit dem Einkommen auskommen [FS]
- verantwortungsbewusster Umgang mit Wasser, Energie und Chemie [UE]

Sicherheit im Haushalt

- Unfallursachen/Unfallverhütung: Erkennen und Verhüten möglicher Gefahren [VSE]
- Erste-Hilfe-Maßnahmen (z. B. Verletzte betreuen, einfache Verbände anlegen, Notruf) [GE, VSE]

Ökologie und Ökonomie beim Einkauf

- Ökologie: Auswahl von Lebens- und Reinigungsmitteln, umweltgerechtes Müllkonzept – Vermeidung, Verwertung, Entsorgung von Müll [UE]
- Ökonomie: Schwerpunkte der Warenkennzeichnung, der Zusatzstoffverordnung, der Novel-Food-Verordnung (Kennzeichnung von gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln), Qualitätsmerkmale (z. B. Güte- und Handelsklassen, Gütezeichen), Verbraucherinformationen

Einsatz technischer Geräte

- Klein- und Großgeräte: Dampfdrucktopf, Elektroherd, Spülmaschine
- Bedienung, Pflege und sachgerechter Einsatz von technischen Geräten [UE]

HE 7.2 Vollwertige Ernährung

(ca. 16/24 Std.)

Ausgehend von den eigenen Ernährungsgewohnheiten erarbeiten sich die Schüler die Grundsätze vollwertiger Ernährung und erkennen, dass Menschen in unterschiedlichen Altersstufen und sozialen Gruppen spezifische Ernährungsbedürfnisse haben. Am Beispiel des Ernährungskreises (bzw. der Nahrungspyramide) gewinnen sie einen Überblick über die Struktur gesunder Nahrungszusammensetzung.

Zusammensetzung und Verwertung der Nahrung [GE]

- Unterschied zwischen Nahrungs- und Genussmitteln
- Bau-, Energie-, Wirk- und Begleitstoffe: Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Farb- und Aromastoffe
- Nährstoffe: Aufbau, Vorkommen, Bedeutung, Bedarf; küchentechnische Eigenschaften
- Verwertung der Nahrung: Verdauung, Stoffwechsel, Energiegewinnung, Grundumsatz, Leistungsumsatz im Überblick

Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung [GE]

- Verschiedene Ernährungsformen und ihre Bewertung: Vollwertige Ernährung, Vollwertkost, Vegetarismus, Fast Food, Functional Food (zielgerichtet veränderte Nahrungsmittel zur Verbesserung der Gesundheit)
- Ursachen und Folgen falscher Ernährung: Übergewicht, Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brech-Sucht); psychologische Aspekte, gesundheitliche Gefahren [FS]
- Grundsätze für eine vollwertige Ernährung
- Verteilung der Tagesnahrungsmenge

HE 7.3 Nahrungszubereitung und Präsentation

(ca. 24/36 Std.)

Beim Zubereiten von Gerichten nach einfachen Rezepten lernen die Schüler sowohl die erforderlichen Arbeitsschritte selbstständig zu planen und durchzuführen als auch bei der gemeinsamen Bewältigung der Arbeitsabläufe sich um eine wirkungsvolle Zusammenarbeit zu bemühen.

Eigenverantwortlich wählen und beschaffen sie die nötigen Lebensmittel und organisieren und erledigen in rationeller und kooperativer Weise die weiteren Tätigkeiten. Dabei erlernen sie abwechslungsreiche Zubereitungsmethoden, die sie eventuell zu Hause individuell abwandeln können. Schließlich präsentieren sie die Gerichte ansprechend auf einem gedeckten Tisch und genießen die gemeinsame Mahlzeit.

Beim Vergleich unterschiedlicher Gruppenergebnisse entdecken sie auch mögliche Varianten einer kultivierten wie auch originellen Darbietung von Speisen.

- Arbeitsplatz Küche: Anordnung der Arbeitszentren, Arbeitsplatzgestaltung
- Organisation grundlegender Arbeiten (Ämterplan) [FS]
- sachgerechter Umgang mit Lebensmitteln: Auswahl, Lagerung, Verarbeitung
- Planen der Arbeitsschritte und Arbeitsplatzvorbereitung
- grundlegende Hygiene- und Pflegemaßnahmen [GE]
- grundlegende Zubereitungstechniken
- Zubereiten nach lokalen und internationalen Rezepten [EU]

HE 7.4 Ess- und Tischkultur

In der Gruppe gestaltete Tischdekorationen, die sich am Jahreskreis orientieren, vermitteln den Schülern neben der ästhetischen auch die soziokulturelle Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten. Kontakte mit fremdländischer Ess- und Tischkultur fördern die Toleranz gegenüber Unbekanntem. Die Schüler gewinnen die Einsicht, dass richtiges Benehmen bei Tisch und in Gesellschaft Teil einer guten Allgemeinbildung ist. Sowohl beim praktischen Arbeiten im Team als auch bei gemeinsamen Mahlzeiten üben sie gesellschaftsfähige Umgangsformen.

- themenbezogene Tischgestaltung – Feste im Jahreszyklus
- Grundregeln verschiedener Gedecke
- soziale Aspekte der Esskultur – Benehmen bei Tisch [FS]

Projektvorschläge

- „Umwelttag“
- Marktanalyse durch Verbraucherumfrage
- Ländertage: „Viva Italia“, „Vive la France“, „The English way of life“
- „Energietag“
- „Gesundes Pausenbrot“