

## 9 Haushalt und Ernährung

(3-stündig)

Thematisch knüpft die Jahrgangsstufe 9 an die vorangegangenen Lernziele und -inhalte an. Die Schüler setzen sich nun schwerpunktmäßig mit den Inhaltsstoffen wichtiger Lebensmittel und Lebensmittelgruppen auseinander und lernen, sie gezielt auszuwählen und sachgerecht zuzubereiten. Sie überdenken ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten, um sie ggf. im Sinne einer vollwertigen Ernährung zu ändern. Anregungen und Hilfen zur beruflichen Orientierung erhalten die Schüler bei Praxiskontakten, z. B. bei Exkursionen zu lebensmittelverarbeitenden Betrieben oder hauswirtschaftlichen Großbetrieben.

**Das Grundwissen wird erweitert um:**

Grundwissen

- wesentliche Kriterien für die Auswahl und den Einsatz von Glas- und Keramikgeschirr sowie Verpackungsmaterial
- Lebensmittel ihren Inhaltsstoffen zuordnen und ernährungsphysiologisch bewerten
- Kriterien für die Auswahl und Verarbeitung von Lebensmitteln
- selbstständig einen Speiseplan nach vorgegebenem Thema erstellen
- situationsabhängig geeignete Techniken der Nahrungszubereitung auswählen, planen und ausführen
- wesentliche Kriterien der Vorratshaltung
- Gedeck für mehrgängige Speisenfolgen
- Grundregeln des Anrichtens und Servierens

### HE 9.1 Planung und Organisation eines Haushalts

(ca. 9 Std.)

Vor dem Hintergrund ergonomischer Grundsätze erweitern die Schüler ihre Kenntnis verschiedener Werkstoffe und lernen, sie unter funktionalen und ästhetischen Gesichtspunkten einzusetzen.

#### Verwendung verschiedener Werkstoffe: Glas und Keramik

- Einsatzmöglichkeiten, Arten und Herstellung
- materialspezifische Eigenschaften – situationsgerechte Verwendung
- umwelt- und materialgerechte Reinigungs- und Pflegemaßnahmen
- Kriterien für den Einkauf (u. a. Toxizität bei Tonglasuren, Hitze- und Farbbeständigkeit) [GE]

#### Einsatz von Verpackungsmaterial [UE]

- Arten: Papier, Kunststoffe, Aluminium, Folien, Verbundstoffe
- Bewertung, Auswahl und Entsorgung aus wirtschaftlicher und ökologischer Sicht

### HE 9.2 Vollwertige Ernährung [GE]

(ca. 27 Std.)

Die Schüler wiederholen, erweitern und ergänzen ihre Kenntnisse über die Inhaltsstoffe der Nahrung, über ihre Verdaulichkeit sowie ihren Energie- und Sättigungswert und leiten daraus Kriterien für eine hochwertige Ernährung ab. Gleichzeitig lernen sie Qualitätskriterien der Herstellung, des Einkaufs und der Lagerfähigkeit von Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen kennen.

Die gewonnenen Erkenntnisse setzen die Schüler in die Praxis um: Aus dem vielfältigen Produktangebot wählen sie ernährungsphysiologisch hochwertige, aber dennoch finanzierbare Lebensmittel aus und verarbeiten sie zu ansprechenden Gerichten.

**Analyse bedeutsamer Lebensmittel und Lebensmittelgruppen [GE]**

- Inhaltsstoffe der Nahrung (Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe wie z. B. Farb- und Aromastoffe, Zusatzstoffe) und deren Bedeutung für Ernährung und Gesundheit
- Kohlenhydratträger: Getreide und Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln, Zucker und alternative Süßmittel
- Fette und fettreiche Nahrungsmittel
- eiweißhaltige Nahrungsmittel: Milch und Milchprodukte, Hühnerei, Fleisch und Fleischprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte
- Obst und Gemüse als Träger von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen

**Kriterien für die Auswahl und Verarbeitung von Lebensmitteln [GE]**

- Auswahl von Lebensmitteln aus ernährungsphysiologischer Sicht
- Maßstäbe für qualitätsbewussten Einkauf – Beurteilung von Marktangeboten im Hinblick auf Genusswert sowie Gesundheits- und Umweltbewusstsein
- Richtlinien für nährstoffschonende Lagerung, Vor- und Zubereitung
- Struktur für die Erstellung eines Speiseplans – Umsetzung nach Themenvorgabe

**HE 9.3 Nahrungszubereitung und Präsentation**

(ca. 42 Std.)

Die Schüler ergänzen die ihnen bereits bekannten, grundlegenden Techniken und Garverfahren der Nahrungszubereitung durch den Einsatz von Spezialgeräten und -techniken. Im Rahmen der in der Schulküche vorhandenen Möglichkeiten planen sie sinnvolle Vorratshaltung und setzen sie konkret um. Gleichzeitig lernen die Schüler Halbfertig- und Fertigprodukte (Convenience-Produkte) zu bewerten und situationsabhängig einzusetzen.

**Nahrungszubereitung – Geräte und Techniken**

- sachgerechter Einsatz von Geräten für die verschiedenen Garverfahren (z. B. Mikrowelle, Grill, Thermomix, Raclette, Fondue)
- Bewerten der Zubereitungsarten hinsichtlich Verdaulichkeit, Nährwert, Bekömmlichkeit
- Resteverwertung und sinnvoller Einsatz von Convenience-Produkten im Alltag
- Vergleich und Beurteilung der Arbeitsergebnisse

**Vorratshaltung**

- Möglichkeiten und Bedeutung in einem modernen Haushalt
- Konzept zum Anlegen und Überprüfen von Lebensmittelvorräten
- Berücksichtigung saisonaler und regionaler Angebote [UE]
- Tiefgefrieren: Bewertung, Vorbereitung der Lebensmittel (z. B. Blanchieren), Gefrierregeln

**HE 9.4 Ess- und Tischkultur**

Die Schüler erweitern ihr Wissen vom Aufbau eines Grundgedecks hin zu mehrgängigen Menüfolgen und deren Präsentation. Mit Hilfe des Computers entwerfen und gestalten die Schüler Platz- und Tischkarten. Die Kenntnis kreativer Formen des Anrichtens, stilvoller Auswahl von Speisen und Getränken sowie die Grundregeln des Servierens vermitteln den Schülern Selbstbewusstsein und geben Anregungen für ihr Privatleben.

- Aufbau eines Gedecks bei mehrgängigen Menüfolgen
- Gestaltung von Platz- und Speisekarten mit Hilfe des Computers [IB, ME]
- Grundregeln der Auswahl und Kombination von Speisen und Getränken
- kreative Formen des Anrichtens und Garnierens von Speisen
- Grundregeln beim Servieren von Speisen und Getränken

**Projektvorschläge**

- „Berufliche Orientierung im hauswirtschaftlich-sozialen Bereich“
- „Massentierhaltung“
- „Umweltverträgliche Lebensmittelproduktion“
- „Functional Food“