

Haushalt und Ernährung

Das Fach Haushalt und Ernährung ist zweistündiges Pflichtfach für alle Schüler der Jahrgangsstufe 7. Sie erhalten in ihm einen grundlegenden Einblick in die vielfältigen Aufgaben, die in einem privaten Haushalt anfallen, und erkennen die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit. Die Schüler üben den sicheren Umgang mit Geräten und Arbeitsmitteln sowie die Zubereitung einfacher Gerichte und deren Präsentation und sie lernen Grundregeln einer ökologischen und ökonomischen Haushaltsführung.

Schüler, die das Fach Haushalt und Ernährung in der Wahlpflichtfächergruppe III b wählen, erhalten in den Jahrgangsstufen 7 bis 10 je 3 Wochenstunden Unterricht. Die Zielsetzung wird im Folgenden eingehender beschrieben.

Bildung und Erziehung

Den Mittelpunkt des Faches Haushalt und Ernährung bildet die Ernährungserziehung in Theorie und Praxis. Anhand von Beispielen aus Alltagssituationen erfahren die Schüler die Grundsätze gesunder Ernährung und bilden langfristig ein Gesundheitsbewusstsein aus. Sie erkennen, dass sie selbst verantwortlich für ihren Körper und ihre Gesundheit sind, vor allem im Hinblick auf den Konsum von Genussmitteln und die damit verbundenen Suchtgefahren. Daneben werden sie vertraut mit Kriterien für konsum- und umweltbewusstes Verhalten wie auch mit ökonomischen Prinzipien sowohl in finanzieller als auch in organisatorischer und arbeitstechnischer Hinsicht. Sie eignen sich eine Reihe wichtiger Techniken an, die für die Zubereitung von gängigen Gerichten erforderlich sind, und machen sich dabei die technischen Hilfsmittel in angemessener Weise zunutze.

Beim selbstständigen Planen und Durchführen von Arbeitsabläufen berücksichtigen sie die theoretischen Erkenntnisse und erfassen die Vielfalt und Komplexität der Aufgaben und Entscheidungen in einem Haushalt. Zugleich bekommen sie einen ersten Einblick in einschlägige Berufe und ergänzen so ihre Vorstellungen, die für die spätere Berufswahl von Bedeutung sind. Aspekte der Tischkultur und der Tischsitten spielen eine wichtige Rolle bei der Präsentation und beim gemeinsamen Verzehr der selbst hergestellten Gerichte und wecken bei den Schülern das Verständnis für Alltagskultur und Lebensstil unserer Gesellschaft. Im Unterricht und bei außerunterrichtlichen Aktivitäten lernen sie auch die Ess- und Tischkultur anderer Länder kennen, was sie zu Toleranz und Aufgeschlossenheit gegenüber Unbekanntem führt.

Ziele und Inhalte

Die Jugendlichen erwerben Kenntnisse, Fertigkeiten und entsprechende Einstellungen zu folgenden Themenbereichen:

*Grundlegende
Theorie und
Praxis eines
privaten
Haushalts*

Vollwertige Ernährung

- verschiedene Ernährungsformen
- Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung

Planung und Organisation eines Haushalts

- Sicherheit, Hygiene und Pflegemaßnahmen im Haushalt
- Ökologie und Ökonomie beim Einkaufen
- Bedienung und Pflege von technischen Geräten

Nahrungszubereitung und Präsentation

- grundlegende Arbeitstechniken für die Planung und Ausführung der Nahrungszubereitung
- Grundlagen der Tischgestaltung und Verhaltensregeln bei Tisch

Die Schüler werden angehalten, über ihre eigenen Verhaltensweisen und Essgewohnheiten nachzudenken, eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen, Fehlverhalten zu erkennen und es auch zu ändern. In Kenntnis der Inhaltsstoffe unserer Nahrung sowie der Wirkungsweise von Zusatzstoffen wählen die Schüler Lebensmittel gesundheits- und umweltbewusst aus und beurteilen Marktangebote nach ökonomischen Prinzipien.

*Bewusstes
Ernährungsverhalten*

Anhand praktischer Beispiele lernen sie, Arbeitsabläufe selbstständig, im Team oder mit dem Partner zu planen und durchzuführen und dabei diszipliniert, rücksichtsvoll und sicherheitsbewusst vorzugehen. Gleichzeitig erfahren sie, nach welchen Gesichtspunkten technische Geräte für den Haushalt ausgewählt werden und wie man sie sinnvoll einsetzt und richtig pflegt. Durch die gemeinsame Auseinandersetzung mit variierenden und allmählich schwierigeren Arbeitsaufgaben werden die Schüler nach und nach sicherer und gewandter beim Bewältigen der vielschichtigen Anforderungen.

*Praktische
Bewältigung eines
Haushalts*

Wo immer es möglich und sinnvoll ist, greift der Unterricht neue Erkenntnisse und Entwicklungen aus den Bereichen Ernährung und Haushalt auf und geht auf aktuelle Bedürfnisse der Schüler ein.

Das Fach als Teil des Ganzen

Das Fach Haushalt und Ernährung gibt den Schülern die Möglichkeit, den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit auch in Zusammenarbeit mit anderen Fächern zu erschließen. Grundlagen der Ernährungslehre wie der Aufbau der Nährstoffe und ihre physikalischen Eigenschaften lassen sich in Kooperation mit den naturwissenschaftlichen Fächern Biologie, Physik und Chemie ganzheitlich darstellen.

*Vertieftes Verständnis
vom Zusammenhang
Ernährung und
Gesundheit*

Ökologische Überlegungen spielen bei der umweltbewussten Auswahl von Lebensmitteln und Reinigungsmitteln sowie bei einer umweltgerechten Abfallentsorgung eine wichtige Rolle. Berührungspunkte zu den Fächern Wirtschafts- und Rechtslehre und Sozialwesen ergeben sich bei der ökonomischen Planung und Organisation eines Haushalts.

*Verankerung
ökologischer und
ökonomischer
Grundsätze*

Da sich die praktischen Themen an den Festen im Jahreskreis orientieren, setzen sich die Schüler gleichzeitig mit Bereichen der Ethik und Religion auseinander und versuchen diesbezüglich Wertentscheidungen zu treffen.

*Einsicht in die Bedeu-
tung von Tischsitten
für das Wohlbefinden*

Bei der Gestaltung kreativer Tischdekorationen wenden die Schüler ihre Kenntnisse aus Textverarbeitung im Fach Haushalt und Ernährung an.

Die Zubereitung von Gerichten aus fremden Ländern und die damit einhergehende Vermittlung kulinarischer, geographischer und soziokultureller Besonderheiten ergänzen den fremdsprachlichen Fachunterricht und fördern interkulturelles Lernen.

Grundgedanken der fächerverbindenden Bildungs- und Erziehungsziele sowie der pädagogischen Leitthemen werden grundsätzlich in den Unterricht des Faches Haushalt und Ernährung integriert.