

Ernährung und Haushalt

Unterrichtsplanung für die 6. bis 7. Schulstufe (HS)

Zusammenstellung:

**Helene Jamnig
HS Schopenhauerstr. 79**

1180 Wien

Themenbereiche für das 1. Semester

Richtig essen und trinken von Anfang an

Essen will gelernt sein – oder?

Was ist Nahrung?

Erlebniswelt Nahrung

Für eine grüne Erde – Kinder machen starke Sachen, damit die

Umwelt nicht umfällt

Aktiver Umweltschutz im Haushalt

Das eigene Essverhalten beobachten – Ernährungsprotokoll

Die richtige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag kennenlernen

Was sind Lebensmittel?

Wozu benötigt unser Körper Lebensmittel?

In welche Gruppe gehören die Lebensmittel?

Ernährungskreis

Abwechslung ist angesagt!

Unsere Nährstoffe

Aufgaben der Nahrung im Körper

Kommt gar nicht in den Einkaufskorb!

Müll vermeiden statt sammeln!

Umweltfreundliche Reinigungsmittel

Energie verwenden – nicht verschwenden!

Themenbereiche für das 2. Semester

Ernährung und Gesundheit

Wirkstoffe: Vitamine und Mineralstoffe

Aufgaben und Funktionen für unseren Körper

Unsere Energie: Energiebedarf

Kulturelle Aspekte im Haushalt

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen!

Andere Leute, andere (Ess)sitten

Über die Grenzen hinaus: Welternährung – Energiebedarf – Einflüsse auf unsere Ernährung

Tisch-, Ess- und Trinkkultur

Haushalt und Technik

Hygiene im Wohn-, Arbeits- und Freizeitbereich

Neue Technologien im Haushalt

Organisation eines Stationenbetriebes

Einzelarbeit

1. LEHREINHEIT

Problembereich: **Richtig essen und trinken von Anfang an**
Erlebniswelt N A H R U N G
Was esse ich in der Schule?

Ernähren: **Der Ernährungskreis**
Die Schüler sollen:
*) Lebensmittel zuordnen können
*) 10 Regeln des Ernährungskreises kennenlernen

Küchentechnik: **Schneidetechnik**
Richtige Handhabung der zu verwendenden
Küchenwerkzeuge

Praxisbezug: **Meine Schuljause:**
Vollkornbrot, Mischbrot, Kornweckerl, Radieschen, Apfel,
Paprika, Paradeiser, Kräutertopfen, gekochte Eier, Getränke
Jeder Schüler gestaltet seine eigene Jause!

Organisation: **Arbeitsplanung**
Einteilung der Ämter
Kontrolle der EH-Unterlagen
Hygiene
Unfallverhütung
Sauberkeit auf den Arbeitsflächen
Richtiges Abwaschen
Korrekte Handhabung der Geräte
Inventarisieren
Nacharbeit

2. LEHREINHEIT

Problembereich: **Richtig essen und trinken von Anfang an**

Ernähren: **Die Mahlzeiten des Tages (Lehrbuch Seite 14)**
 Meine Leistungskurve

Ziele dieser Lehreinheit:

Die Schüler sollen:

- *) ihre eigene Tagesleistungskurve erstellen können
- *) wissen, warum ein Frühstück so wichtig ist
- *) Lebensmittel für ein gesundes Frühstück nennen können
- *) die Eigenverantwortlichkeit für Gesundheit und Leistungsfähigkeit erkennen
- *) ihr eigenes Essverhalten und evtl. auch das der übrigen Familienmitglieder reflektieren können
- *) die LM richtig und qualitätsschonend zubereiten können

Praxisbezug:

Müsli sind wahre Dauerbrenner
Das gesunde Frühstück
Einzelarbeit

Küchentechnik:

Einsatz der Getreidemühle
Die Schneidetechnik
Das Abschmecken

Rezept: **Müsli**

2 EL Müslifloeken
6 EL Wasser
½ Apfel
¼ Banane oder 2 EL Beeren der Saison
1 Kl Honig
1 Kl. Sesam, Leinsamen oder Nüsse
1/8 Joghurt
Saft einer halben Zitrone

3. LEHREINHEIT

Problemereich: **Richtig essen und trinken von Anfang an**
Abenteuer Kohlenhydrate
Welche Kohlenhydrate sind für meinen
Körper gesund?

Ernähren: Begriff: Energiespender
 Unterscheide: Energiereich / Energiearm
 Kohlenhydratreiche Lebensmittel kennenlernen
 Analyseprotokoll: Die Inhaltsstoffe des Apfels
 Wieviel Kohlenhydrate brauchen wir?

Zielkatalog:

Die Schüler sollen:

- *) mit allen Sinnen den Apfel kennenlernen
- *) den Apfel als gesundes, kohlenhydratreiches LM einstufen können
- *) Zucker als reines Kohlenhydrat erkennen

Haushalt und Mitwelt:

Reflexion des eigenen Umweltbewusstseins
Wecken von Umweltverantwortung – Was kann ich
in der Küche dazu beitragen?

Praxisbezug:

Vollwertnudeln mit Schinken, Käse und Rahm
Jägersalat
Apfel

Küchentechnik:

Abschmecken – Würzen
Kochen – Abschrecken
Marinade

Einfaches Gedeck

Richtiges Anrichten

Organisatorische Arbeiten innerhalb der Gruppe nach
eingeteiltem Amt
Richtige Reinigung des Herdes
Mülltrennung
Unfallverhütung

4. LEHREINHEIT

Für diese Lehreinheit sind folgende Schwerpunkte geplant:

- *) Gemeinsamer praktischer Teil
- *) Aneignung von theoretischem Grundwissen –offenes Lernen in verschiedenen Stationen
- *) Gemeinsame Reflexion
- *) Einzel- oder Gruppenarbeit im Praxisbereich
- *) Gemeinsame Nacharbeit

Problembereich: „Kartoffelfest“ – Tolles aus der Knolle

Ernähren: Die Inhaltsstoffe der Kartoffel
Kohlenhydratreiche LM dem Ernährungskreis zuordnen können
Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse
Bedeutung für die Ernährung

Praxisbezug: Ein Kartoffelgericht

Offenes Lernen

- STATION Nr. 1:** Was steckt in der Kartoffel?
(Inhaltsstoffe! – Wir haben Stärke entdeckt!)
- STATION Nr. 2:** Lösungsverhalten der Kohlenhydrate
- STATION Nr. 3:** Verschiedene Sorten, verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten
- STATION Nr. 4:** Nährwert
- STATION Nr. 5:** Natürliche Giftstoffe, Lagerung
- STATION Nr. 6:** Heimat der Kartoffel, Anbauggebiete
- STATION Nr. 7:** Kartoffeldruck: Gestalte deine Serviette selbst!
- STATION Nr. 8:** Ofenkartoffel
- STATION Nr. 9:** Kartoffelquiz (HÜ)

Rezept: Ofenkartoffeln

- Fülle:** 1 B. Cottage Cheese
1/8 l Rahm
5` Käse
Schnittlauch
Salz, evtl. Schinken
- Zubereitung:** Gekochte Kartoffeln der Länge nach Deckel abschneiden und aushöhlen.
Kartoffelmasse mit anderen Zutaten vermischen, wieder einfüllen und im Backrohr bei 200°C überbacken.
Mit Knoblauch und Kräutersoße servieren.

5. LEHREINHEIT

Problembereich: **Abenteuer Fette**
 Superkraftstoff für unseren Körper

Ernähren: Aufgaben der Fette im Körper
 Wieviel Fett braucht dein Körper?
 Wir untersuchen LM ein wenig genauer mit Hilfe
 der Nährwerttabelle
 Sensibilisierung zum Erkennen von versteckten und
 sichtbaren Fetten wecken

Die Schüler sollen Fett als reiche Quelle von Energie kennenlernen.
Fett = Energiebombe
Welche LM enthalten viele versteckte Fette?
Überprüfe das eigene Essverhalten!

Aufgabenstellung: Wäge LM mit versteckten Fetten ab, berechne den
 Fettanteil und stelle ihn der entsprechenden Menge Margarine
 gegenüber!
 LM-Beispiele: Faschiertes, Wurst, Schokolade, Schlagobers,
 Käse, Chips, Vollmehl, u.a.m.

Praxisbezug: **Palatschinken mit verschiedenen Füllvariationen**
 Cocktail – Grapefruit Highball

Rezept: 2,5 cl Grenadine (roter Saft des Granatapfels)
 7,5 cl Grapefruitsaft
 Sodawasser

6. LEHREINHEIT

Problembereich: **Abenteuer Fette**
 Den verschiedenen Fettarten auf der Spur

Ernähren: Die verschiedenen Speisefette
 Welche Fette werden im Handel angeboten?
 Fette und ihre Eigenschaften
 Wie werden die Fette im Haushalt verwendet?

Die Schüler sollen:

- *) erkennen, warum Fette lebensnotwendig sind
- *) Unterschiede zwischen tierischen Fetten und pflanzlichen Fetten aufzeigen können
- *) erfahren, wie Fette aufgebaut sind
- *) darauf hingewiesen werden: Was steht am Etikett über Fett?
- *) beim Einkauf von Ölen Etikettenangaben analysieren können

Küchentechnik:
 Fettarmes Garen
 Unfallverhütung

Praxisbezug:
 Fisch in Alufolie
 Kräuter- oder Knoblauchsoße
 Petersilienkartoffel
 Obstsalat

7. LEHREINHEIT

Problembereich: Von den Butterbergen und Fleischbergen
und Milchseen
Schlaraffenland für alle?

Kulturelle Aspekte: Hunger und Überfluss

Ernähren: Eiweiß ist lebensnotwendig
Aufgaben und Eigenschaften

Die Schüler sollen:

- *) überlegen, welche Probleme und Folgen der Überfluss in unserer industrialisierten Welt hat
- *) herausfinden, warum Menschen der dritten Welt häufig unter Eiweißmangel leiden, während in den Industriestaaten Eiweißüberschuss vorherrscht
- *) zwischen tierischen- und pflanzlichen Eiweißprodukten unterscheiden können
- *) eiweißreiche LM in der Nährwerttabelle auffinden können
- *) erkennen, dass Eiweiß nicht nur Nährstoff für den Menschen ist

Küchentechnik:

Kennenlernen von Fachausdrücken
Anbraten, Abschmecken, Dünsten, Kochen,
Aufwerten

Praxisbezug:

Hühnerschnitzel Normandie
Natturreis
Apfelkarottenrohkost
Vitamindrink

Getränk:

1/8 l Multivitaminsaft
1/8 l Mineralwasser
Zitrone zum Garnieren

8. LEHREINHEIT

Problembereich: Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit
Vitamine sind „Muntermacher“

Ernähren: Aufgaben der Vitamine
Welche Vitamine gibt es?
Wo sind sie versteckt?
Vitamine haben viele Feinde!

Die Schüler sollen:

- *) erkennen, dass Vitamine der Zündstoff für unseren Körper sind
- *) unterscheiden zwischen fettlöslichen und wasserlöslichen Vitaminen
- *) erfahren, wie Vitamine bei richtiger Behandlung erhalten werden können
- *) Krankheiten, die durch Vitaminmangel entstehen, nennen können

Küchentechnik: Vitaminerhaltende Küchentechnik anwenden können
Garnieren, Dressieren, Verzieren, Schneidetechnik

Praxisbezug: Schmetterling auf Gurkenscheibe
Radieschenblumenbrot
Gefüllte Eier
Karibik Drink

Karibikdrink: 1/8 l Ananassaft
1/8 l Orangensaft
Mineralwasser

9. LEHREINHEIT

**Problemereich: Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit
Mineralstoffe machen die Wirkstoffe
komplett**

Ernähren:

**Mineralstoffe, ihre Aufgaben und
Funktionen im menschlichen Körper
Vorkommen der Mineralstoffe
Mineralstoffmangel kann zu Krankheiten führen
Nützliche und giftige Mineralstoffe**

Die Schüler sollen:

- *) mineralstoffreiche Lebensmittel kennenlernen**
- *) Begriffe, Spurenelemente und Mengenelemente verstehen können**
- *) giftige Mineralstoffe erkennen und diese vermeiden lernen**

Küchentechnik:

**Zubereitung von gebundenen Suppen
Aufwerten, Binden, Schlagen von Schnee
Klären von Eiern
Schaumig rühren
Unterheben, Backen, ...**

Praxisbezug:

**Frühlingskräutersuppe
Rahmsuppe
Müslischnitte**

10. LEHREINHEIT

Problembereich: **Andere Länder – andere Ess(sitten)**
Feste feiern – bei uns und anderswo
Kein Fest ohne Essen und Trinken

Kulturelle Aspekte des Haushalts:
Verschiedene Speisen – verschiedene Religionen

- *) Speisen im Zusammenhang mit dem Jahreskreis
Traditionelles Festtagsessen (Ostern)
- *) Sitten und Gebräuche im Vergleich
- *) Festtagsgestaltungen sind von Kultur zu Kultur
verschieden

Praxisbezug: Topfentascherl mit Marmelade gefüllt
Osterdrink

Schülereinzelarbeit: **Topfenmürbteig**

Jeder Schüler bereitet seinen eigenen Teig zu!
Menge:

- 6 dag Mehl (Löffelmaß)
- 6 dag Butter (1/4 von einem Würfel)
- 6 dag Topfen (1/4 von einem Packerl)

Osterdrink:

- 1/8 l Orangensaft
- 1/8 l Karottensaft (oder weniger)
- Orangenschalen zum Verziern

Zusatzauftrag:

Tischkärtchen und Serviette vorbereiten
Individuelles Gedeck bereitstellen

- *) Essgewohnheiten von anderen Menschen in
anderen Ländern kennenlernen
- *) Lebensweise
- *) Was ist ein Grundnahrungsmittel?
- *) Verschiedene Anwendungen von Gewürzen

- *) Was wird in anderen Ländern getrunken?**
- *) Welche Getreidearten (Gemüse, Obst und Fleisch) ernähren andere Regionen?**
- *) Klima und Wohlstand**
- *) Welche Lebensmittel werden in anderen Ländern gegessen, die für uns fremd sind?**

Suchen Sie (wenn Sie es noch nicht mit den Schülern getan haben) Speisen aus anderen Ländern.

Der Schwerpunkt kann aus einer Esskultur aus Europa (N, S, O, W) oder aus der Kulturreise der asiatischen-, afrikanischen- oder einer anderen Küche sein.

11. LEHREINHEIT

Problembereich: Andere Länder – andere Ess(sitten)

Interkulturelle Aspekte:

- *) Essgewohnheiten von anderen Menschen in anderen Ländern kennenlernen
- *) Lebensweise
- *) Welche Lebensmittel werden in anderen Ländern gegessen, die für uns fremd sind?
- *) Was wird in anderen Ländern getrunken?
- *) Klima und Wohlstand

Die Schüler sollen in dieser Lehreinheit die mexikanische Küche kennenlernen:

Dazu sollen von den Schülern folgende Punkte erarbeitet werden:

- *) Geographische Lage des Landes
- *) Klima
- *) Wirtschaft
- *) Die für Mexiko typischen Nahrungsmittel und Gewürze
- *) Nationalgerichte und Getränke

Praxisbezug:

Chili con carne
Weißbrot
Saftbar

12. LEHREINHEIT

Stationenbetrieb

Thema: Gast sein hier und anderswo
Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen

Ideenbörse:

- *) Wohin geht die Reise? Wähle einen speziellen Kontinent aus!
Auswählen von verschiedenen Ländern
- *) Welternährung über die Grenzen hinaus –
Grundnahrungsmittel
- *) Energiebedarf der verschiedenen Bevölkerungsgruppen
- *) Essgewohnheiten in anderen Ländern
- *) Welche Getreidearten ernähren welche Regionen?
- *) Sitten und Gebräuche
- *) Gewürze
- *) Praktischer Teil
- *) Reflexion: „Reiseerfahrungen austauschen“

Station 1: Positive und negative Auswirkungen des Tourismus
auf die Natur und den Menschen
Hinweis: Lehrbuch Seiten 96-98

Station 2: Praxisstation
Tramezzini
Ayrar

Station 3: ITALIEN

- 1) Bekannte Urlaubsgebiete
- 2) Beschreibe 3 Gebiete davon genauer!
- 3) Wie heißt die italienische Währung?
- 4) Ein Umrechnungsbeispiel
- 5) Nenne zwei typische Gewürze des Landes!
- 6) Suche mit Hilfe eines Reiseführers typische Speisen
und Getränke der italienischen Küche!

Station 4: TÜRKEI
Spezielle Fragen dazu sind entsprechend der organisierten Lehr- und Lernmittel zu formulieren.

Station 5: GRIECHENLAND
Spezielle Fragen dazu sind entsprechend der organisierten Lehr- und Lernmittel zu formulieren.

Hinweis:
Die Aufgaben der Stationen 1 und 2 müssen von allen Gruppen erfüllt werden.
Von den Stationen 3, 4 und 5 muss nur eine genau bearbeitet werden.
Als Ergebnis dieser Arbeit entsteht ein „Reisebericht“, der vor den anderen Schülern referiert wird.

Hinweis: Jeder Schüler verfasst einen „Reisebericht“.
Bei jeder Station werden Punkte verteilt.

Materialien für die Stationen organisieren:
Arbeitsblätter, Schulheft, Rätsel, Lebensmittelspezialitäten, Reiseführer, Prospekte, ...

13. LEHREINHEIT

Problembereich: **Hygiene ist ein wichtiger Teil unseres Wohlbefindens**

Haushalt und Technik: **Persönliche Hygiene
Lebensmittelhygiene
Wohnhygiene**

Die Schüler sollen:

- *) erkennen, dass Hygiene in vielen Lebensbereichen notwendig ist**
- *) die Hygiene im Zusammenhang mit Auslandsreisen beachten**
- *) auf Folgen mangelhafter Hygiene hingewiesen werden**
- *) einen Maßnahmenkatalog (Hygienevorschriften) für die Lehrküche erstellen**

Küchentechnik: **Toasten
GR Biskuitteig**

Praxisbezug: **Toast Hawaii
Eistee
Biskuitroulade**

14. LEHREINHEIT

Problembereich: **Der Umwelt zuliebe!**
 Damit wir noch lange die Natur genießen können!
 Hurra, bald sind Ferien da!

Haushalt und Mitwelt:
 Umweltfreundliche Reinigungsmittel im Haushalt
 Ohne Rubbeln geht nichts?
 Putzmittel mit geringer Umweltbelastung
 Reinigungsmittel können die Gesundheit gefährden

Die Schüler sollen:

- *) für umweltfreundliche Alternativen sensibilisiert werden
- *) erkennen, dass viele Reinigungsmittel nicht notwendig sind
- *) eine Ersparnis bei gezielter Verwendung der Reinigungsmittel als Taschengeldaufbesserung erfahren
- *) einen Ökoputzschrank bestücken
- *) Werbung und ihre Versprechungen analysieren

Praxisbezug: **In dieser Lehreinheit finden die Reinigungsarbeiten mit Ökoputzmitteln statt.**

Imbiss:
 Maissalat
 Gebäck
 Getränk

Hiermit schließe ich meine Ideenbörse, begleitet mit den besten Wünschen für das kommende Schuljahr.
Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Ideenreichtum, sowie bei allen Vorhaben gutes Gelingen und pädagogisches Geschick!

Anschrift der Autorin:

Helene Jamnig
HS Schopenhauerstraße 79
1180 Wien