

Ernährung und Haushalt

Unterrichtsplanung für die 8. Schulstufe (HS)

Zusammenstellung: Helene Jamnig
HS Schopenhauerstr. 79 1180 Wien

Themenbereiche für das 1. Semester

PROBLEMBEREICH:

**Leben mit der Natur trotz verlockender Angebote unserer
Konsumgesellschaft**

LERNINHALTE:

- **Was wir essen – was wir wirklich brauchen**
- **Die ausgewogene Ernährung**
- **Das eigene Essverhalten beobachten können**
- **Erfahrungen mit der Nährwerttabelle sammeln**
- **Kohlenhydrate kontra Fette**
- **Faserstoffe – Gemüse – Obst – Schadstoffe, wo sind sie versteckt?**
- **Zucker und Co – Süßstoffe und Lightprodukte**
- **Fette und Co – Lightprodukte**

HAUSHALT UND TECHNIK - HAUSHALT UND MITWELT

- **Unfallverhütung im Haushalt**
- **Anwendung und Bewertung technischer Geräte**
- **Neue Technologien im Haushalt aufzeigen**
- **Beiträge zum Umweltschutz**

HAUSHALT UND WIRTSCHAFT:

- **Beruf und Arbeitswelt**
- **Fächerübergreifende Lehreinheiten zur Berufsorientierung**

Themenbereiche für das 2. Semester

PROBLEMBEREICH:

Pro und Kontra moderner Lebensmittelproduktion

LERNINHALTE:

- Konservierungsmethoden - Fertigprodukte-und Halbfertigprodukte
- Werbung und Kaufentscheidung
- Lebensmittel - Werbung und Wahrheit
- Konsumentenschutz
- Gentechnik - Gamma im Gemüse
- Zusatzstoffe - Kosmetik für die LM

PROBLEMBEREICH:

Was mache ich wenn...

- Essstörungen auftreten?
- Essen als Sucht - Magersucht
- Blitzdiäten - Wunderdiäten - Hungerbremsen - Schlankheitskuren
- Ältere Menschen oder Kinder zu versorgen sind?

Schwerpunkt: **Stationenbetrieb-offenes Lernen, Einzelarbeit und Projektarbeit**

1. LEHREINHEIT

Problembereich: **Richtig essen - besser leben**
Ernährst du dich richtig?

Lerninhalt: Arbeiten mit dem Ernährungskreis
Zuordnen von Lebensmitteln in die jeweiligen Kreisabschnitte
Nahrungsinhaltsstoffe benennen und zuordnen können

- .) Ein Hefteinband entsteht
- .) Erkenntnisse der Gruppen:
 - Gruppen 1-4: täglich kann davon viel gegessen werden
 - Gruppe 5: täglich kann davon gegessen werden
 - Gruppen 6-7: davon soll eher wenig oder selten gegessen werden

Praxisbezug: Jause einmal anders
Gefüllte Teigtaschen
Wurstsalatbrötchen (evtl. mit selbst hergestellten Joghurtweckerln)
Lassi

Rezepte: s. Anhang

2. LEHREINHEIT

Problembereich: **Herbstzeit - Erntezeit**
Was wächst bei uns?

Lerninhalte: Einheimisches Gemüse kennen und benennen können
Anfertigen eines Saisonkalenders
Was wir essen - was wir brauchen
Arbeiten mit dem Ernährungskreis und der Nährwerttabelle

Küchentechnik: Schneidetechniken
Verarbeitung von Faschiertem
Rösten, Dünsten, Dämpfen, Stauben, Würzen

Praxisbezug: Letscho
Salzkartoffeln
Polarsonne

POLARSONNE: (für 4 Personen)

½ Liter Buttermilch
½ Liter Orangensaft
2 Essl. Zucker bzw. Honig

3. LEHREINHEIT

Problembereich: **Herbstzeit - Erntezeit**
Was ist im Gemüse drin?
Blei im Salat oder Nitrat im Spinat?

Lerninhalte: Nahrungsinhaltsstoffe von Gemüse und Obst kennenlernen
Ballaststoffe
Schadstoffe im Gemüse aufzeigen
Richtlinien für die gesunde Zubereitung formulieren

Küchentechnik: Dünsten von Vollwertreis
Garmachungsarbeiten richtig - nährstoffschonend einsetzen!
Vorbereitungsarbeiten schonend durchführen und Arbeitsgeräte gezielt einsetzen!

Praxisbezug: Gefüllte Zucchini
Topfenkaltschale

Hinweis: Rezept: (für 4 Personen)
Gefüllte Zucchini

4.LEHREINHEIT

Problembereich: **Herbstzeit - Erntezeit**
Zucker hat viele Namen

Lerninhalte: Energiespender: Kohlenhydrate
Ist Zucker gleich Zucker?
Hinweis auf die Deklaration
Was schmeckt noch süß?

Süßstoffe und Lightprodukte:

- Wie komme ich mit weniger Zucker aus?
- Wo ist Zucker versteckt?
- Gesunde Alternativen

Praxisbezug: Gebundene Gemüsesuppe
Prager Apfeltorte
Fruchtsaftbar - Lightprodukte

5. LEHREINHEIT

Problembereich: **Macht Fett fett?
Gesundes Fett?**

Lerninhalte: 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

Aufgabenstellung:

Wäge LM mit versteckten Fetten ab, berechne den Fettanteil und stelle sie der entsprechenden Menge Margarine gegenüber!
LM-Beispiele: Faschiertes, Wurst, Schokolade, Schlagobers, Käse, Vollmilch

Küchentechnik: Fettarmes Garen

Praxisbezug: Fisch in Alufolie
Kartoffelschnee
Früchtejoghurt

6. LEHREINHEIT

Problembereich: **Fett macht fett!**
Fette und Co - Lightprodukte

Lerninhalte: Risiken von zu hohem Fettkonsum
Wo können wir sparen?
Auswahl gesundheitlich wertvoller Fette ist wichtig!
Der Bluff mit den Lightprodukten
Was steht am Etikett über Fett?

Küchentechnik: Jahreskreis - Advent
Garniertechniken
Weihnachtsbuffet

Praxisbezug: Käsespießchen
Thunfischsalat
Lachscanapes

7. LEHREINHEIT

Stationenbetrieb

Themen:

1. BALLASTSTOFFE

- Arbeiten mit der Nährwerttabelle
- Vorkommen und Bedeutung

2. FETTE

- Pflanzliche, tierische und versteckte Fette
- Tagesbedarf
- Aufgaben

3. WAS STEHT AM ETIKETT?

- Kennzeichnungspflichtige Angaben
- E-Nummern
- Beurteilung eines Produktes

4. KOHLENHYDRATE

- Arten, Vorkommen
- Empfehlenswerte - und nicht empfehlenswerte Kohlenhydrate
- Aufgaben

Praxisbezug:

Herstellung einer Jause (Eiaufstrich)
Herstellung eines Geschenks (Konfekt)

Bratäpfel
Gewürztee

7. a LEHREINHEIT

Theoriestationen

1. **LEGESPIEL:** z.B.: Suchspiel: „In welchen LM sind versteckte Fette enthalten?“
 - Wo ist viel Zucker enthalten?
 - Wertvolle und nicht wertvolle Kohlenhydrate
 - LM mit vielen Ballaststoffen

2. **LIGHT-PRODUKTE:** „Was steht am Etikett?“
 - E - Nummern
 - Zuckeraustauschstoffe
 - Emulgatoren
 - Süßstoffe

3. **NÄHRWERTTABELLE:**
 - Arbeiten mit der Nährwerttabelle
 - Suchen von ballaststoffreichen LM
 - Suchen von kohlenhydratreichen LM

4. **NAHRUNGSMITTEL** abwägen:
 - Fettanteil mittels Tabelle errechnen
 - Entsprechende Fettmenge abwägen

5. **ZUCKERANTEIL** ausrechnen:
 - Menge in Zuckerwürfel auswiegen lassen

Praxisbezug: (Ideenbörse)

- Nußdip mit Früchten
- Aufstriche, Brote, (Lachs, Schinken, Thunfisch, ...)
- Kartoffel in Alufolie gegart - Variationen von Joghurtdressings
- Waffeln
- Punsch

Geschenkidee:

- Marzipan Tortellini
- Fruchteugeln
- Nußkugeln

8. Lehreinheit

PROBLEMBEREICH:

Pro und Kontra moderner Lebensmittelproduktion

LERNINHALTE:

- **Konservierung von Lebensmitteln**
- **Haltbarmachen mit langer Tradition**
- **Konservierungsmethoden der jüngeren Vergangenheit und der Gegenwart**
- **Neue Konservierungsmethoden**
z.B.: **Gentechnik - Der Biss ins Ungewisse?**
- **Lebensmittelbestrahlung – Gamma fürs Gemüse**

Die Schüler sollen erkennen, dass der ernährungsphysiologische Wert der Nahrung von vielen Faktoren abhängig ist:

- **Vom Grad der Naturbelassenheit**
- **Von industriellen Zubereitungsverfahren**
- **Von der Art der Haltbarmachung**
- **Von der Schadstofffreiheit**
- **Von der individuellen Zubereitungsmethode**

KÜCHENTECHNIK:

Anbraten von Fleisch
Dünsten von Naturreis
Verwendung von Fertigprodukten
Konserven: Ananas, Paradeiser

PRAXISBEZUG:

Truthahnschnitzel „Amerika“
Naturreis mit Kräutern
Shake Hawaii

9. Lehereinheit

PROBLEMBEREICH:

Pro und Kontra moderner Lebensmittelproduktion

LERNINHALTE:

Sind Zusatzstoffe Kosmetik für das Essen?

- Zutatenlisten
- Fertig- und Halbfertigprodukte
- Was steht am Etikett

Die Schüler sollen die fünf zentralen Kennzeichnungselemente aufzeigen und die wichtigsten Gruppen der Zusatzstoffe kennenlernen.

Eine Sensibilisierung des konsumkritischen Denkens und Handelns ist zu fördern.

PRAXISBEZUG:

- **Zeitstudie**
- **Preisvergleich**
- **Sensorische Qualität**
- **Aufwertung von Fertigprodukten**
- **Nährwert**

KÜCHENTECHNIK:

Verwendung von Halbfertigprodukten

PRAXISBEZUG:

Gemüsestrudel
Joghurt-Knoblauch-Soße
Erdbeershake
Evtl.: Überraschungskorb
Rezept!

10. Lehereinheit

PROBLEMBEREICH:

**Pro und Kontra moderner Lebensmittelproduktion
Kann man der Werbung glauben?
Hält die Werbung, was sie verspricht?**

LERNINHALTE:

WERBUNG beeinflusst die Kaufentscheidung

- **Verschiedene Werbemedien und ihre Tricks kennenlernen**
- **Lebensmittel: Werbung und Wahrheit**
- **Werbung einst und heute**
- **Konsumentenschutz**
- **Tricks im Supermarkt**

PRAXISBEZUG:

Für diese Lehereinheit sollte eine Speise oder Speisenfolge gewählt werden, die der modernen Werbegeneration entspricht.

Die Schüler sollen Zusammenhänge von Lebensweise, Ernährung und Konsumentenverhalten erfassen.

„Big Mac“: Selbstgemachtes Joghurtweckerl mit faschiertem Laibchen und verschiedenen Gemüsesorten sowie Kräuterdressing.

Stellen Sie für diese Lehreinheit eine Speisenfolge zusammen, die auf die Berücksichtigung von gesundheitsverträglichen Halb- und Fertigprodukten ausgerichtet ist.

- Verwendung von Tiefkühlware (Gemüse, Obst)
- Verwendung von Halbfertigprodukten (Blätter-, Strudel-, Kartoffelteig)

Hinweise für die Küchenpraxis:

Zeitstudie, Preisvergleich, sensorische Qualität, Aufwertung von Fertigprodukten, Nährwert, usw. (evtl. Überraschungskorb)

Hausübung: Sammeln von Werbeprospekten

11. Leinheit

PROBLEMBEREICH:

**Was mache ich, wenn Essstörungen auftreten?
Essen als Sucht?**

LERNINHALTE:

**Was passiert bei einer Diät in unserem Körper?
Wann ist das Abnehmen sinnvoll?
Abmagerungskuren können zu
Ernährungsstörungen führen
Magersucht- und Ess- Brechsucht-Symptome
erkennen**

- **Mein Idealgewicht**
- **Reduktionskost**
- **Die Schüler sollen ihrem Körper positiv gegenüberstehen können**
- **Gibt es die ideale Traumfigur – Medieneinfluss**
- **Was gefällt dir an deinem Äußeren?**
- **Gibt es die ideale Figur oder hat jede Zeit nur ihre Schönheitsideale?**

PRAXISBEZUG:

**Spaghetti in Pilzsoße
Salatbar
Eistee**

12. Lehereinheit

PROBLEMBEREICH:

Was mache ich, wenn ältere Menschen, Kinder oder Kranke zu versorgen sind?

LERNINHALTE:

- Schonkost
- Anforderungen an die Schonkost
- Richtige Auswahl der LM
- Verschiedene Kostformen kennenlernen
- Richtige Ernährung macht gesund und verhindert Zivilisationskrankheiten
- Essen und Trinken sollen Genuss und Entspannung sein!

KÜCHENTECHNIK:

Richtige Auswahl und Verwendung von LM zur Schonkost

PRAXISBEZUG:

Schonkost für Kranke und ältere Menschen:

Fischauflauf
Kräuterkartoffel
Anisschnitten

Schonkost für Kinder:

Wurstblumen
Kartoffel- oder Kräuterpüree
Bunte Biskuitschnitte

ERGÄNZENDE LEHREINHEITEN

Als ergänzende Lehreinheiten kann ich Ihnen folgende Impulse vermitteln:

13. LEHREINHEIT

Schüler könnten Diätvorschläge aus div. Zeitschriften sammeln, vergleichen, auswerten und evtl. nachkochen.

14. und 15. LEHREINHEIT

**Für die Berufs- und Arbeitswelt (Berufsorientierung) könnte man Vergleiche mit Betriebs- und Großküchen herstellen und nachvollziehen; z.B.: Projekte, Betriebsbesichtigungen, Organisation von Schulbuffet und Weihnachtsbazar; Verkauf von Selbstgemachtem an Elternsprechtagen
Projektreflexion und Protokollauswertung**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Unterrichten und hoffe, dass Sie meine Ideenbörse hilfreich finden und im Unterricht einsetzen können.

REZEPTE

Gefüllte Teigtaschen: (für 4 Personen)

Zutaten: 2 kleine Fladenbrote
8 Salatblätter
8 Scheiben Salatgurken
1 P. Topfen (10%)
5 dag gehackter Schinken
1 Essl. Rahm
Petersilie, Salz, Senf, Zitronensaft, evtl. Kren

Zubereitung: 1. Fladenbrot halbieren, einschneiden und evtl. aushöhlen, damit eine Tasche entsteht.
2. Fülle zubereiten: Topfen mit Schinken und anderen Zutaten vermischen
3. In die Brottasche Salatblätter geben und mit Topfencreme und den fein geschnittenen Salatgurkenscheiben füllen.

Wurstsalatbrötchen: (für 2 Personen)

Zutaten:
10 dag Schinkenwurst
4 dünne Scheiben Emmentaler
3 Essl. Salatmayonnaise
1 Essl. Essig
1 Essiggurke
½ Zwiebel
1 Essl. Schnittlauch
4 Salatblätter
2 Vollkornweckerln

Zubereitung:

- Einfachen Wurstsalat zubereiten
- Salatblätter waschen
- Weckerl durchschneiden
- Unteren Teil des Weckerls mit Salatblatt belegen, mit Wurstsalat füllen und mit dem zweiten Salatblatt und dem Weckerloberteil abschließen.

LASSI (Pakistan)

½ Liter Multivitaminsaft
½ Liter Joghurt oder Acidophilusmilch
1 Prise Salz

Alle Zutaten mixen und kalt stellen!

REZEPTE

Gefüllte Zucchini: (für 6 Personen)

Zutaten: 60 dag Zucchini
½ roter und grüner Paprika
½ Zwiebel
5 dag Butter
20 dag Vollwertreis
½ Liter Suppe
5 dag geriebenen Käse
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Mehl, Öl

Zubereitung: Zucchini quer in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden;
mit einem Löffel ein wenig aushöhlen;
Paprika und das ausgehöhlte Zucchini-Obstfleisch in kleine Stücke schneiden; kleingehackte Zwiebel mit Paprika und Zucchini-Obstfleisch kurz anrösten.
Fertig gedünsteten Reis darunterheben und mit Käse und Gewürzen verfeinern;

Zucchinscheiben salzen und pfeffern (evtl. mit Mehl stauben und in wenig Öl beidseitig anbraten), mit Reis füllen, auf ein Backblech setzen und bei ca.200°C backen.
Mit Schnittlauch bestreut servieren!

Gemüsestrudel:

Zutaten: 2 Strudelblätter
Fertigpüree f. ½ Liter Flüssigkeit
40 dag Gemüse tiefgekühlt
½ Zwiebel
6 dag Reibkäse
2 Essl. Petersilie tiefgekühlt
Salz, Pfeffer, Majoran
Butter zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Gemüse bissfest weichdünsten.
2. Püree nach Anleitung zubereiten.
3. Zwiebel fein hacken und in Butter glasig dünsten.
4. Zutaten vermischen und mit Gewürzen abschmecken.
5. Strudelblätter auf feuchtem Tuch auflegen und dazwischen mit Butter bestreichen.
6. Strudel füllen und einrollen.
7. Mit der Naht nach unten auf das befettete Backblech legen und mit Butter bestreichen.
8. Bei 180 °C zirka 45 Minuten backen.

Quellenhinweis

Maria Schuh: Gemeinsam haushalten
ÖBV Pädagogischer Verlag, 1997

The Earth Works Group: Kinder machen 50 starke Sachen,
damit die Umwelt nicht umfällt
Deutscher Taschenbuchverlag GmbH+Co
München, 1990

Die Umweltberatung: Erd- und Herdgeschichten
Mariahilfer Straße 89/29
1060 Wien, 1996

Kosument extra: Verein für Konsumenteninformation
Mariahilfer Straße 89/29
1060 Wien, 1996

Kinder Gusto 9a: Orac Zeitschriftenverlag GesmbH.
Brunner Feldstraße
2380 Perchtoldsdorf

Test-spezial Ernährung: Stiftung Warentest
Lutzowplatz 11-13
10785 Berlin

Forum Ernährung heute: Verein zur Förderung von
Ernährungsinformationen
1037 Wien, Postfach 50