

Jahrgangsstufe / Kurs 10 WPI

Unterrichtseinheit / Thema Fast Food – Was ist drin?

Umfang ca. ¼ Jahr

Voraussetzungen / Bezüge zu vergangenem und folgenden Unterricht
Kenntnisse der Nährstoffe, Energiebilanz

Möglichkeiten fächerübergreifender Kooperation

Mögliche Bausteine (Teilthemen)

- **Projekt: Erstellen einer alternativen Zwischenmahlzeit**

Materialien / Medien / Lehrbuch: diverse Lehrermaterialien, Internet

Sachkompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Nährwert- und Energiegehalt verschiedener Fast-Food Produkte kennen SK 1, 2
- Nährwert-, Energiegehalt für eine Zwischenmahlzeit ausrechnen
- Aufwerten der im Handel angebotenen Produkte
- Alternativprodukte kreieren

Methodische und Handlungskompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Broschüren, Sachtexte, Nährwerttabellen zur Information nutzen MK 2
- Alternativen zu Fast-Food-Produkten zubereiten HK 7, MK 14
- Rezeptsammlung mit alternativen Zwischenmahlzeiten erstellen MK 13

Urteils –und Entscheidungskompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Selbsteinschätzung bzgl. Konsum- und Essverhalten UK 1
- Bewerten die zubereiteten Zwischenmahlzeiten im Hinblick auf Situations- und Alltagsangemessenheit UK 1

Überprüfungsformate / Produkte / Testschwerpunkte (mündlich / schriftlich)

obligatorisch:

fakultativ:

Jahrgangsstufe / Kurs 10 WPI

Unterrichtseinheit / Thema Energie- und Nährstoffbedarf

Umfang ¼ Jahr	Voraussetzungen / Bezüge zu vergangenem und folgenden Unterricht Kenntnis der Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette, Proteine Anwendung Ernährungspyramide, Nährwerttabelle	Möglichkeiten fächerübergreifender Kooperation
----------------------	--	---

Mögliche Bausteine (Teilthemen)

- Energiebedarf / Energiebilanz
- Tagesleistungskurve / Verzehrsempfehlungen

Materialien / Medien / Lehrbuch: diverse Lehrermaterialien, Internet, Schulbuch

Sachkompetenzen Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none">• Ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe: Vorkommen und Mangelerscheinungen SK 1,2• Energiebedarf, Grund- und Leistungsumsatz Berechnung des persönlichen Energie- u. Nährstoffbedarfs• Berechnung des BMI• Verlauf einer Tagesleistungskurve entwickeln• Vorschläge zur Mahlzeitengestaltung entwerfen	Methodische und Handlungskompetenzen Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none">• Broschüren, Sachtexte zur Information nutzen MK 1, 2• Nutzen des Internets zur BMI Bestimmung• Zubereitungsmethoden in der Praxis HK 1	Urteils- und Entscheidungskompetenzen Schwerpunkt(e): <ul style="list-style-type: none">• Bewegung und Arbeit als wichtige Faktoren des eigenen Gewichtes erkennen UK 1• Regeln für eine bedarfsgerechte Mahlzeitengestaltung in den eigenen Tageskostplan integrieren UK 2• Bewusstsein für das „Wohlfühlgewicht“ entwickeln
--	--	--

Überprüfungsformate / Produkte / Testschwerpunkte (mündlich / schriftlich)

obligatorisch: s. Leistungsbewertung

fakultativ:

Jahrgangsstufe / Kurs 10 WPI

Unterrichtseinheit / Thema Haushalt und Wohnen

Umfang ca. ¼ Jahr

Voraussetzungen / Bezüge zu vergangenem und folgenden Unterricht

Möglichkeiten fächerübergreifender Kooperation

Mögliche Bausteine (Teilthemen)

- Wohnbedürfnisse
- Grundrisse von Wohnungen
- Kosten
- Einrichten einer Wohnung

Materialien / Medien / Lehrbuch: diverse Lehrermaterialien, Internet, Zeitschriften, Kataloge, Grundrisse

Sachkompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Wohnbedürfnisse formulieren SK 3
- Wohnungsmarkt, Wohnungssuche
- Kosten für eine Wohnung zusammenstellen
- Grundrisse lesen und beurteilen
- Einrichten einer Wohnung / Raumwirkung SK 1
- Einrichtungsregeln für rationelles Arbeiten in der Küche

Methodische und Handlungskompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Recherchieren selbstständig inner- und außerhalb der Schule in unterschiedlichen Medien und beschaffen zielgerichtet Informationen (MK 1) z.B. Wohnungsannoncen
- Grundrisse analysieren und beurteilen MK 7
- Erproben maßstabsgetreue Einrichtungsvarianten MK 1,4,7,12
- Collage der eigenen Wohnung

Urteils- und Entscheidungskompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Vorstellungen/ Ansprüche an eine Wohnung formulieren und darstellen UK 4
- Erkennen und Beheben von Einrichtungsfehlern UK 6

Überprüfungsformate / Produkte / Testschwerpunkte (mündlich / schriftlich)

obligatorisch: s. Leistungsbewertung

fakultativ: Grundriss einer Wohnung einrichten

Jahrgangsstufe / Kurs 10 WPI

Unterrichtseinheit / Thema Feste und Feiern im privaten Haushalt

Umfang ca. ¼ Jahr

Voraussetzungen / Bezüge zu vergangenem und folgenden Unterricht

Möglichkeiten fächerübergreifender Kooperation

Mögliche Bausteine (Teilthemen)

- Planung eines Festessens

Materialien / Medien / Lehrbuch: diverse Lehrermaterialien, Internet, Zeitschriften, Kochbücher

Sachkompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Erstellen einer Menüabfolge nach ernährungsphysiologischen, zeitlichen und finanziellen Gesichtspunkten für einen ausgewählten Anlass (z.B. Konfirmation, Abschlussfeier, o.ä.) SK 2, 3
- Tischdekoration zum Anlass entsprechend entwerfen

Methodische und Handlungskompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Rezepte vergleichen und zusammenstellen MK 1, 7, 14
- Zeitliche Abfolge planen
- Finanzierung berücksichtigen
- Einkaufsliste erstellen /Einkauf durchführen
- Tischdekoration erstellen

Urteils- und Entscheidungskompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Bewerten Rezepte im Hinblick auf ihre Verständlichkeit und Umsetzbarkeit UK 1,6
- Bewerten die Umsetzung eines Menüs im Hinblick auf die thematische Anpassung UK 1, 6

Überprüfungsformate / Produkte / Testschwerpunkte (mündlich / schriftlich)

obligatorisch: s. Leistungsbewertung

fakultativ: Menüabfolge und Tischdekoration als Gruppenarbeit erstellen

Jahrgangsstufe / Kurs 10 WPI

Unterrichtseinheit / Thema Fakultative Themen je nach Interessen und Zusammensetzung des Kurses

Umfang

Voraussetzungen / Bezüge zu vergangenem und folgenden Unterricht

Möglichkeiten fächerübergreifender Kooperation

Mögliche Bausteine (Teilthemen)

- 1. Essstörungen
- 2. Light - Produkte
- 3. Alternative Ernährungsformen

Materialien / Medien / Lehrbuch: diverse Lehrermaterialien, Internet, Zeitschriften

Sachkompetenzen

Schwerpunkt(e):

- 1. Bulimie, Magersucht und Esssucht : Ursachen, Merkmale, Auswirkungen
- 2. Light – Produkte im Supermarkt ausfindig machen und deren Austauschstoffe vergleichen
- 3. Vegetarier, Veganer, Vollwertkost o.ä. kennen und bewerten

Methodische und Handlungskompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Fallbeispiele, Filme
- Broschüren, Ratgeber lesen
- Supermarkterkundung
- Vergleichen von ‚Normal‘- und Light-Produkten
- Mahlzeiterstellung der alternativen Ernährungsformen

Urteils- und Entscheidungskompetenzen

Schwerpunkt(e):

- Erkennen von Essstörungen
- Entwicklung von Sensibilität für Betroffene
- Kritische Auseinandersetzung mit den Ersatzprodukten
- Überprüfen des eigenen Konsumverhaltens

Überprüfungsformate / Produkte / Testschwerpunkte (mündlich / schriftlich)

obligatorisch: s. Leistungsbewertung

fakultativ: