

# Das Fach Arbeitslehre Hauswirtschaft - nur Kochen und Backen?

Liest man in der Studentafel an unserer Schule das Fach Hauswirtschaft, denken viele Schüler, Eltern und Lehrer meistens nur an Kochen und Backen.

Dabei geht es um den „privaten Haushalt“, der mit seinen sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Aufgaben ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft ist. Wie führe ich heutzutage einen effizienten Haushalt, der auch der Doppelbelastung durch Familie und Berufstätigkeit standhält? Viele Menschen unterschätzen die Anforderungen zunächst, die die richtige Haushaltsführung stellt.

Auch die richtige Ernährung ist ein Thema: Gewichtsprobleme und Krankheiten bedingt durch falsche Ernährung sind ein weit verbreitetes Problem unserer Wohlstandsgesellschaft. Es verursacht erhebliche Kosten im Gesundheitswesen. Das Ernährungsverhalten wird schon im Kindesalter verfestigt und oft ein Leben lang beibehalten. Kinder müssen lernen, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit bestehen und wie Lebensmittel gesundheitsgerecht ausgewählt, verarbeitet und zubereitet werden sollten.

Hauswirtschaftliche Grundbildung im Rahmen der GEE beinhaltet somit, dass die Schülerinnen und Schüler aktuelle gesellschaftliche Bedingungen und Problemfelder in den Bereichen Konsum, Gesundheit, Umwelt und Haushaltsführung verstehen und kompetent beurteilen sowie mit Ressourcen verantwortungsvoll umgehen.

## Arbeitslehre Hauswirtschaft Vorhabenbezogene Konkretisierung Jahrgangsstufe 8.1

Vorhabenbezogene Konkretisierung:

**Thema: Ausgewogene Ernährung hält dich fit**

Unterrichtssequenzen	Zu entwickelnde Kompetenzen	Materialien
1. Arbeitsplatz Küche (2 Stunden) <ul style="list-style-type: none"><li>Arbeitsplanung und -organisation im</li></ul>	<i>konkretisierte SK</i> <ul style="list-style-type: none"><li>beschreiben Aspekte einer effizienten</li></ul>	

Küchenbereich des privaten Haushalts	Arbeitsplanung und -organisation	
	<i>konkretisierte UK</i>	
	<i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	
	<i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	
<b>2. Lebensmittelkennzeichnung (2 Stunden)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Auf den Inhalt kommt es an: Der bewusste Umgang mit Lebensmittelkennzeichnungen</li> </ul>	<i>konkretisierte SK</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>erläutern die Bedeutung der Lebensmittelkennzeichnung und unterscheiden zwischen fakultativen und obligatorischen Angaben</li> <li>erläutern ausgewählte Ernährungsempfehlungen und Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung</li> </ul>	
	<i>konkretisierte UK</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>entscheiden sich für die Auswahl von Lebensmitteln aufgrund ihrer Kennzeichnung sowie weiterer Informationen</li> </ul>	
	<i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	
	<i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	
<b>3. Ausgewogene Ernährung hält dich fit! (16 Stunden)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was und wie viel braucht der Körper</li> </ul>	<i>konkretisierte SK</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>erläutern ausgewählte Ernährungsempfehlungen und Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wenn möglich: Umsetzung in Schulküche</li> <li>Einbau praktischer Aspekte</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kohlenhydrate als Energielieferant</li> <li>• Eiweiße – Baustoff für Körperzellen</li> <li>• Kalzium – Baustoff für Knochenbildung</li> <li>• Obst und Gemüse zu jeder Mahlzeit</li> <li>• Fette und Öle</li> <li>• Essen und trinken nach Regeln</li> <li>• Vollwertkost</li> <li>• Diäten – nicht nur zum Abnehmen</li> <li>• Garverfahren im Überblick</li> </ul>	<p><i>konkretisierte UK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen das eigene Ernährungsverhalten aufgrund von Informationen über eine gesundheitsförderliche Ernährung</li> </ul>	
	<p><i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
	<p><i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	

## Thema: Wer, wie, was? Unser Essverhalten

Unterrichtssequenzen	Zu entwickelnde Kompetenzen	Materialien
<p><b>1. Unser Essverhalten im Alltag (2 Stunden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alltagssituationen (Frühstück, Mittagessen, Abendbrot), Grillfeste, Restaurant, Familienfeiern</li> </ul>	<p><i>konkretisierte SK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>charakterisieren die Bedeutung und Funktion von Speisen und Gerichten bei unterschiedlichen Anlässen</li> </ul>	
	<p><i>konkretisierte UK</i></p>	
	<p><i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
	<p><i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
<p><b>2. Eigenes Essverhalten bestimmen - Eine Essbiografie (6 Stunden)</b></p> <p>Essverhalten entsteht in einem sozialen Umfeld über viele Jahre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Was essen wir?</li> <li>Wie essen wir?</li> <li>Wer isst was? (Essbiografie erstellen)</li> </ul>	<p><i>konkretisierte SK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>charakterisieren die Bedeutung und Funktion von Speisen und Gerichten bei unterschiedlichen Anlässen</li> </ul>	
	<p><i>konkretisierte UK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>beurteilen das eigene Ernährungsverhalten aufgrund von Informationen über eine gesundheitsförderliche Ernährung</li> </ul>	
	<p><i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
	<p><i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	

<b>3. Mädchen essen anders als Jungs (2 Stunden)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essverhalten Jugendlicher</li> <li>• Auf die Schnelle – Fast Food</li> <li>• BMI</li> </ul>	<i>konkretisierte SK</i>	
	<i>konkretisierte UK</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen das eigene Ernährungsverhalten aufgrund von Informationen über eine gesundheitsförderliche Ernährung</li> </ul>	
	<i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	
	<i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	

## Arbeitslehre Hauswirtschaft Vorhabenbezogene Konkretisierung Klasse 9.2

### Thema: Esskultur: Damals und heute, hier und anderswo!

Unterrichtssequenzen	Zu entwickelnde Kompetenzen	Materialien
<p><b>1. Tischsitten im Wandel (2 Stunden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tischsitten damals und heute, hier und anderswo</li> <li>• Tischmanieren/Umgangsformen am Tisch</li> </ul>	<p><i>konkretisierte SK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• benennen geographische sowie historische Einflussfaktoren und erläutern deren Bedeutung für kulturell unterschiedliche Essgewohnheiten</li> </ul>	
	<p><i>konkretisierte UK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen unterschiedliche Ess- und Tischsitten sowie deren Veränderbarkeit unter Berücksichtigung soziokultureller Bedingungen und religiöser Gepflogenheiten</li> </ul>	
	<p><i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
	<p><i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
<p><b>2. Wir bereiten den Tisch vor (4 Stunden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tischdecken</li> <li>• Servietten falten</li> <li>• Vorbereitung einer Feier</li> <li>• Eine Tafel gestalten</li> </ul>	<p><i>konkretisierte SK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beschreiben Aspekte einer effizienten Arbeitsplanung und –organisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dekorationsmöglichkeiten, Servietten, Dekozeitschriften, saisonalbezogene Dekoration</li> </ul>
	<p><i>konkretisierte UK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewerten die Umsetzung eines Menüs im Hinblick auf die thematische Passung</li> </ul>	

	<i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	
	<i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	
<p><b>3. Rituale beim Essen – regionale, kulturelle und religiöse Unterschiede (4 Stunden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tischgebete</li> <li>• Andere Länder – andere Sitten und Speisen</li> </ul>	<i>konkretisierte SK</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erläutern Planungsschritte zur Umsetzung eines Themenmenüs</li> <li>• benennen geographische sowie historische Einflussfaktoren und erläutern deren Bedeutung für kulturell unterschiedliche Essgewohnheiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Projektarbeit (4 Gruppen – 4 Länder – Planung, Gestaltung und Präsentation eines landestypischen „Snacks“)</li> </ul>
	<i>konkretisierte UK</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen unterschiedliche Ess- und Tischsitten sowie deren Veränderbarkeit unter Berücksichtigung soziokultureller Bedingungen und religiöser Gepflogenheiten</li> <li>• bewerten die Umsetzung eines Menüs im Hinblick auf die thematische Passung</li> </ul>	
	<i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	
	<i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben	

## Thema: Woher kommt unsere Nahrung? Wer die Wahl hat, hat die Qual! Herkunft und Erzeugung von Lebensmitteln

Unterrichtssequenzen	Zu entwickelnde Kompetenzen	Materialien
<p><b>1. Wo kommt unser Essen her? (8 Stunden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erzeugung, Verarbeitung und globale Verteilung von Lebensmitteln</li> <li>• Umweltbelastung durch Transportwege und Erzeugung (Energieaufwendung)</li> </ul>	<p><i>konkretisierte SK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erläutern die ungleiche Verteilung ausgewählter Lebensmittel im globalen Vergleich sowie deren Folgen für die Menschen</li> <li>• beschreiben anhand eines Beispiels die Auswirkungen eines nachhaltigen Konsums auf die private Haushaltsführung</li> </ul>	
	<p><i>konkretisierte UK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen unterschiedliche Wege der Lebensmittelproduktion im Hinblick auf Nachhaltigkeit und Arbeitsökonomie</li> <li>• entscheiden sich für ergonomisch optimierte und Ressourcen schonende Arbeitsweisen</li> </ul>	
	<p><i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
	<p><i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	



<p><b>2. Gentechnik (5 Stunden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist das?</li> <li>• Pro und Contra</li> </ul>	<p><i>konkretisierte SK</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfehlung: Greenpeace-Hompage</li> </ul>
	<p><i>konkretisierte UK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entscheiden sich für die Auswahl von Lebensmitteln aufgrund ihrer Kennzeichnung sowie weiterer Informationen</li> <li>• entscheiden sich für ergonomisch optimierte und Ressourcen schonende Arbeitsweisen</li> <li>• beurteilen das eigene Ernährungsverhalten aufgrund von Informationen über eine gesundheitsförderliche Ernährung</li> </ul>	
	<p><i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
	<p><i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	

<p><b>3. Warum immer Bio? (7 Stunden)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist Bio gleich Bio? - Bio aus dem Discounter vs. Bio vom Bauernhof</li> <li>• Massentierhaltung</li> <li>• Nachhaltigkeit</li> <li>• Gütesiegel für den ökologischen Anbau</li> </ul>	<p><i>konkretisierte SK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleichen Verfahren der ökologischen und konventionellen Erzeugung sowie der Verarbeitung ausgewählter Lebensmittel</li> <li>• beschreiben anhand eines Beispiels die Auswirkungen eines nachhaltigen Konsums auf die private Haushaltsführung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Exkursion auf einen Biohof (z. B. Birkenhof in Wilgersdorf)</li> </ul>
	<p><i>konkretisierte UK</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen unterschiedliche Wege der Lebensmittelproduktion im Hinblick auf Nachhaltigkeit und Arbeitsökonomie</li> <li>• beurteilen kriterienorientiert die Zubereitung ökologisch ausgewogener Speisen und Gerichte</li> </ul>	
	<p><i>MK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	
	<p><i>HK</i> siehe Unterrichtsvorhaben</p>	