**Vorhabenbezogene Konkretisierung zu UV I:**

**Fit in den Tag – Das Pyramiden-Frühstück**

**Untersuchung von Ernährungsgewohnheiten am Beispiel Frühstück**

Inhaltsfelder:

* IF 1: Haushaltsmanagement
* IF 2: Lebensstil und Ernährung
* IF 4: Nachhaltigkeit im privaten Haushalt
* IF 5: Wohnen und Leben

Inhaltliche Schwerpunkte:

* Organisationsstruktur im Fachraum Lehrküche
* Personal-, Arbeitsplatz- und Lebensmittelhygiene
* Sicherheit und Unfallvermeidung
* Lebensmittelgruppen
* Mahlzeitengestaltung
* Müllvermeidung und -trennung
* Küche als Arbeitsplatz

Bezüge zu den Querschnittsaufgaben:

* Medienkompetenzrahmen (MKR): 1.2 Digitale Werkzeuge
* Rahmenvorgabe Verbraucherbildung in Schule (VB): B (Ernährung und Gesundheit)
* Leitlinie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): Ziel 3 (Gesundheit und Wohlbefinden); 3.5 Hauswirtschaft (Analyse und Reflexion von Lebensstilen)
* Berufliche Orientierung: keine konkreten Bezüge

| **Sequenz** | **Fachdidaktische Ideen / Inhalte des Lern- und Arbeitsprozesses** | **Kompetenzerwartungen** | **Materialvorschläge** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Warum frühstücken wir? Was frühstückst du?     (2 Stunden) | * Aktivierung von Vorwissen/ Sammlung von Vermutungen: „Warum ein Frühstück wichtig ist“ * Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit einschätzen (Leistungskurve) * Notwendigkeit eines gesunden Frühstücks durch Interpretation der Leistungskurve erkennen * Individuelles Ess- und Trinkverhalten vor dem Hintergrund alltäglichen Handelns reflektieren und bewerten * Erkundung eigener Essgewohnheiten * Erstellen/ Führen eines Frühstücksprotokolls/ Essprotokolls. Beobachtung, Dokumentation und Reflektion des eigenen Essverhaltens/ Frühstückverhaltens (Frühstück daheim und das Pausenbrot) * Vergleich von Essgewohnheiten und ggf. Erkennen der kulturellen Vielfalt in der Klasse * Darstellung und Beschreibung verschiedener Frühstückstypen * Zusätzlich möglich: Frühstückssituationen am Wochenende und zu besonderen Zeiten (Geburtstag, Ostern, ...) thematisieren | Die Schülerinnen und Schüler ...  Übergeordnete Kompetenzerwartungen:   * ordnen fachbezogene Sachverhalte in übergreifende Zusammenhänge ein (SK 4) * interpretieren diskontinuierliche Texte wie Grafiken, Rezepte, Bilder und Diagramme sowie weitere Medien (MK 6) * identifizieren unterschiedliche Standpunkte im eigenen Erfahrungsbereich und analysieren diese anhand von Fallbeispielen (MK 8) * entscheiden eigenständig in fachbezogenen Handlungssituationen und begründen sachlich ihre Position (UK 5)   Konkretisierte Kompetenzerwartungen:   * benennen die Funktion und Bedeutung von Speisen, Gerichten und Mahlzeiten bei unterschiedlichen Anlässen (SK) * bewerten ihren individuellen Lebensmittelverbrauch (UK)   Bezüge zu Querschnittsaufgaben:   * VB: B (Ernährung und Gesundheit) * BNE: Ziel 3 | * Essprotokoll / Fragebogen: „So frühstücke ich“ / ein Frühstückstagebuch / Pausenbrottagebuch führen. |
| 1. Kennst du das Pyramiden-Frühstück?   (2 Stunden) | * Abrufen von Vorwissen zur Ernährungspyramide * Benennung der Bausteine für ein Pyramiden-Frühstück mit Beispielen * Bewertung der Frühstücksbeispiele aus der vorherigen Unterrichtsstunde mit Blick auf Ausgewogenheit und Alltagsangemessenheit * Zuordnung einer Auswahl von Nahrungsmitteln zu verschiedenen Lebensmittelgruppen * Nennung von Lebensmitteln, die für ein Pyramiden-Frühstück geeignet sind | Übergeordnete Kompetenzerwartungen:   * stellen fachbezogene Sachverhalte und Problemstellungen unter Verwendung zentraler Fachbegriffe bildungssprachlich korrekt dar (SK 1) * identifizieren unterschiedliche Standpunkte im eigenen Erfahrungsbereich und analysieren diese auch anhand von Fallbeispielen (MK 8) * beurteilen kriteriengeleitet fachbezogene Sachverhalte, Systeme und Verfahren (UK 1)   Konkretisierte Kompetenzerwartungen:   * benennen Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung (SK) * beschreiben die Zusammensetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung (SK) * beurteilen Lebensmittelgruppen im Hinblick auf ihre jeweilige Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung (UK)   Bezüge zu Querschnittsaufgaben:   * VB: B (Ernährung und Gesundheit) * BNE: Ziel 3 | * Materialien zur Ernährungspyramide (BLE): * <https://www.ble-medienservice.de/3915/die-ernaehrungspyramide-fotoposter> (letzter Zugriff am 23.11.2020, kostenpflichtig) * <https://www.ble-medienservice.de/3899/die-ernaehrungspyramide-richtig-essen-lehren-und-lernen> (letzter Zugriff am 24.11.2020, kostenpflichtig) * aktuelle Fallbeispiele Frühstücksbeispiele als Text |
| 1. Wir bereiten ein Pyramiden-Frühstück zu   Iustige Brotgesichter / Brotfische  Sicherheit in der Schulküche / Hygiene / Mülltrennung  (3 Stunden) | * Zubereitung Brotgesichter / Brotfische: Kreative Umsetzung der Pyramiden-Frühstücksformel unter Anwendung der Kenntnisse aus den ersten beiden Sequenzen * Planung der Zubereitung: Erkennen, dass zu einer Zubereitung auch Aufräumen, Sicherheit, Hygiene, Müllentsorgung und Spülen gehört * Benennung von Gefahrenquellen in der Schulküche und privaten Haushalten, Erläuterung von Möglichkeiten zur Vermeidung von Gefahren * Erarbeitung von Maßnahmen zur persönlichen Hygiene sowie zur Arbeitsplatz- und Lebensmittelhygiene * Wohin mit den Abfällen? Mülltrennung in der Schulküche am Beispiel der eingesetzten Lebensmittel und Verpackungen * Zusätzlich möglich:   Vergleich verschiedener Brotsorten nach Aussehen, Geruch und Geschmack   * Präsentation und Bewertung der Brotgesichter / Brotfische anhand der Bausteine für ein Pyramiden - Frühstück | Übergeordnete Kompetenzerwartungen:   * ordnen fachbezogene Sachverhalte in übergreifende Zusammenhänge ein (SK 4) * verarbeiten Lebensmittel nach vorgegebenen Verfahren (HK 1) * entwickeln Lösungen und Lösungswege (u.a. algorithmische Sequenzen) fachbezogener Probleme (HK 3)   Konkretisierte Kompetenzerwartungen:   * benennen Einrichtungen, Arbeitsmittel und Funktionsbereiche in der Lehrküche (SK) * beschreiben in elementarer Form Strategien zur Müllvermeidung und Verfahren der Mülltrennung (SK) * erläutern Maßnahmen zur Personal-, Arbeitsplatz- und Lebensmittelhygiene (SK) * benennen sicherheits- und gesundheitsrelevante Aspekte in Lehrküchen und privaten Haushalten und beschreiben entsprechende Verhaltensvorschriften (SK) * bewerten zubereitete Speisen und Gerichte kriteriengeleitet (UK)   Bezüge zu Querschnittsaufgaben:   * VB: B (Ernährung und Gesundheit) | * Realmedien * Rezept: Lustige Brotgesichter   <https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/Lustige_Brotgesichter_1576_2018.pdf> (letzter Zugriff am 24.11.2020, kostenlos) |
| 1. Wir bereiten ein Pyramiden-Frühstück zu II – Quarkspeise mit Vollkornflocken   Spülen / Ordnung am Arbeitsplatz  (3 Stunden) | * Umsetzung der Pyramiden-Frühstücksformel anhand einer Quarkspeise mit Vollkornflocken * Erarbeitung der einzelnen Schritte der Zubereitung mit Bezug zu hygienischen und sicherheitsrelevanten Aspekten * Erarbeitung und Beurteilung von Arbeitsschritten für eine ressourcenschonende Vorgehensweise beim Spülen * Beschreibung der Struktur des Fachraums Schulküche und der Zuordnung der verschiedenen Arbeitsbereiche * Zubereitung der Quarkspeise * Anwendung der erlernten Spültechnik | Übergeordnete Kompetenzerwartungen:   * wenden fachbezogene Prozesse und Strukturen, auch mittels digitaler Werkzeuge, an (SK 3) * verarbeiten Lebensmittel nach vorgegebenen Verfahren (HK 1) * bedienen und pflegen Werkzeuge, Geräte und Maschinen sach- und sicherheitsgerecht (HK 2)   Konkretisierte Kompetenzerwartungen:   * benennen Einrichtungen, Arbeitsmittel und Funktionsbereiche in der Lehrküche (SK) * erläutern Maßnahmen zur Personal-, Arbeitsplatz- und Lebensmittelhygiene (SK) * benennen sicherheits- und gesundheitsrelevante Aspekte in Lehrküchen und privaten Haushalten und beschreiben entsprechende Verhaltensvorschriften (SK) * ermitteln die Reihenfolge von Arbeitsschritten und begründen in Ansätzen ihre Entscheidungen (SK) * beurteilen den Ressourcenverbrauch einfacher haushaltsbezogener Tätigkeiten (UK) * beurteilen Küchengrundrisse hinsichtlich ihrer Funktionalität und Ökonomie von Arbeitsabläufen (UK)   Bezüge zu Querschnittsaufgaben:   * VB: B (Ernährung und Gesundheit) * MKR: 1.2 digitale Werkzeuge | * Realmedien * Rezept * Digitale Küchenwaage |
| **Hinweise: keine** | | | |

10 Unterrichtsstunden