

Hauswirtschaft



„Der Mensch ist, was er isst.“

(Ludwig Feuerbach, deutscher Philosoph 1804-1872)

Das richtige Verhältnis zwischen ausgewogener Ernährung und Bewegung hat sich in den letzten Jahren zu einem wichtigen Thema entwickelt.

Es stellen sich viele Fragen:

- Wer isst eigentlich was, wann, wo, mit wem und warum?
- Was schmeckt lecker?
- Warum schmeckt manches nicht?
- Welche Einflussfaktoren bestimmen unser Essverhalten?
- Welche Bedeutung hat die Familienmahlzeit?
- Wann sind wir leistungsfähig und wie bleiben wir es?



Jahrgang 6

- Nahrungszubereitung mit System
- Kennenlernen von Arbeitsgeräten in der Küche
- richtiger Umgang mit Herd und Backofen
- Hygiene in der Küche
- Regeln zur Unfallverhütung
- umweltbewusstes Verhalten
- Tisch decken und gutes Benehmen bei Tisch
- Grundtechniken zur Küchenpraxis (Lagerung von Lebensmitteln)
- Erlernen einfacher Garverfahren
- Einfache Rezepte für die fixe Küche
- Teamarbeit

Jahrgang 7 und 8

- Vertiefung der Nahrungszubereitung mit System
- Hygiene, Infektionsschutzgesetz und Arbeitsschutz
- Messen und Wiegen von Lebensmitteln
- Umgang mit Rezepten und Mengenermittlung
- Rezeptweiterungen (Vorratshaltung)
- Wichtige Inhaltsstoffe in unserer Nahrung (Woraus besteht mein Körper? Lebensmittelgruppen, Ernährungspyramide)
- Wann sind wir leistungsfähig und wie bleiben wir es?
- Projektarbeit u.a. im Schülerbistro

Jahrgang 9 und 10

- Erweiterung des Stoffs aus Jahrgang 7 und 8
- Ernährungsstile in Deutschland
- Spurensuche auf dem Teller (Was steckt in unseren Lebensmitteln?)
- Nachhaltigkeit und Konsum
- Haushalt im Griff (Yes, you can!)
- Viele leckere Rezepte für die schnelle Küche
- Projektarbeit, z.T. in Zusammenarbeit mit der BBS und der Lebenshilfe Soltau

