**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