

# Europäisches Kerncurriculum - Inhalte und Lernziele der Ernährungsbildung

## Themenfeld 1: Essen und emotionale Entwicklung - Körper, Identität und Selbstkonzept

- Entwicklung des sensorischen Bewusstseins: Genuss beim Essen und Sinn für das Essen
- Essensvorlieben
- neues Essen probieren
- Ansichten von Kindern über Essen, Trinken und Wohlfühl
- Körperbilder und Image
- Selbstwertgefühl
- soziale Bedeutung von Essen und Trinken
- eigene Verantwortung von Kindern

### Altersgruppe 4 - 7

Schlüsselfragen 1. Was esse und trinke ich?

2. Was denke ich über mein Essen und Trinken?

3. Wie essen andere?

(Sensorisches Bewusstsein: zusammen essen und trinken: sich wohl fühlen)

### Sinneswahrnehmung und Freude am Essen

- Geschmack, Aussehen, Gefühl, Geräusche und Geruch verschiedener Nahrungsmittel identifizieren und sie auf dieser Grundlage erkennen

### Essensvorlieben

- die eigenen Vorlieben beim Essen kennen und sich der anderer bewusst sein
- bereit sein, andere Nahrungsmittel zu probieren

### Körperbilder

- akzeptieren, dass verschiedene Personen verschiedene körperliche Formen und Größen haben

### Soziale Bedeutung des Essens, der Essenszubereitung und Umgebung

- fähig sein, eine Mahlzeit mit anderen zu teilen
- an der bei der Essenszubereitung anfallenden Arbeit teilnehmen

### Eigenverantwortung

- fähig sein zu entscheiden, wenn einfache Auswahlmöglichkeiten angeboten werden
- fähig sein, selbstständig zu essen

### Altersgruppe 8 - 10

Schlüsselfragen 1. Wie sind meine Essgewohnheiten?

2. Gebrauche ich die Vielfalt der Nahrungsmittel?

3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden?

(Essgewohnheiten: „Ich bin, was ich esse“; Essen und Nahrungsqualität: Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule)

### Sinneswahrnehmung und Freude am Essen

- den Geschmack bestimmter Nahrungsmittel unterscheiden (salzig, süß, sauer, bitter) und eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen schätzen

### Essensvorlieben

- bereit sein, die Palette akzeptabler Nahrungsmittel zu erweitern

### Körperbilder

- verschiedene Stufen körperlicher Entwicklung erkennen

- verschiedene Körperformen und Größen respektieren

#### **Einstellungen**

- eigene Einstellungen zu essen und trinken diskutieren können

#### **Eigenverantwortung**

- sich bewusst sein, wie man selbst und andere Taschengeld für Essen ausgeben

### **Altersgruppe 11 - 13**

Schlüsselfragen

1. Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?
2. Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst?
3. Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?  
(Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten;  
soziokultureller Zusammenhang; soziales Umfeld und Folgen für die Gesundheit)

#### **Sinneswahrnehmung**

- erkennen, dass Geschmackswahrnehmungen verschieden sind und die Wahl der Nahrungsmittel beeinflussen

#### **Essensvorlieben**

- verstehen, dass man seinen eigenen Geschmackssinn modifizieren oder anpassen kann und dass sich Vorlieben dadurch ändern

#### **Körperbilder und Image**

- bewusst die Zusammenhänge zwischen körperlichem Erscheinungsbild, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Wohlbefinden und Essgewohnheiten bestimmen

#### **Einstellungen und Genuss**

- sich der Umgebung beim Essen bewusst sein und dies mit dem Essgenuss in Verbindung bringen

#### **Eigenverantwortung**

- sich der eigenen Verantwortung bei der Essenswahl und den persönlichen Grenzen bewusst sein

### **Altersgruppe 14 - 18**

Schlüsselfragen

1. Welche sind meine Schlüsselwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit?
2. Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?
3. Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nahrungsmittelsystem?  
(Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Verteilung und Verfügbarkeit von Nahrung)

#### **Sinneswahrnehmung**

- sich der eigenen wechselnden Geschmackswahrnehmungen bewusst sein

#### **Körperbilder und Image**

- mit dem eigenen körperlichen Erscheinungsbild zufrieden sein und das Erscheinungsbild anderer respektieren
- sich der Prozesse der körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen bewusst werden

#### **Einstellung, Selbstvertrauen**

- die emotionalen Auslöser für das Essen bestimmen
- die Notwendigkeit der Änderung bestimmen (Eigen-Evaluation des Essmusters)
- sich im Umgang mit Veränderung sicher fühlen (was, warum, wie, wann)
- Schüler(innen) die Anreize und Bestätigungen ihrer derzeitigen Essmuster bestimmen lassen

#### **Soziales Umfeld und Bedeutung**

- Verantwortung für andere in Betracht ziehen

#### **Eigenverantwortung**

- Fertigkeiten der Selbstbehauptung entwickeln (Entscheidungen treffen und sozialem Druck entgegen treten)
- Verantwortung für die eigene Essenswahl übernehmen

## Themenfeld 2: Essgewohnheiten, kulturelle und soziale Einflüsse — Ernährungsweisen, Essstile, Essen in sozialer Gemeinschaft

- eigene Ernährungs- und Essgewohnheiten, Werte der Kinder
- Ernährungsgewohnheiten von anderen/ verschiedenen kulturellen Gruppen
- die eigene Essenswahl beeinflussende Faktoren (individuelle, psychologische, Umwelt-, soziokulturelle Faktoren)
- unterschiedliche Nahrungsgewohnheiten (regional, kulturelle, religiös)
- Geschichte der Nahrungsmittel/des Essens
- Ess-Muster (Trends/ Zwischenmahlzeiten, „grazing“)
- Umgebung beim Essen
- Regeln und Rituale beim Essen/Etikette

### Altersgruppe 4 - 7

Schlüsselfragen 1. Was esse und trinke ich?

2. Was denke ich über mein Essen und Trinken?

3. Wie essen andere?

(Sensorisches Bewusstsein: zusammen essen und trinken: sich wohl fühlen)

#### Eigene Essgewohnheiten

- beschreiben, welches Essen und welche Getränke sie zu sich nehmen

#### Essgewohnheiten anderer

- bestimmen, was andere Familienmitglieder zu Hause oder Freunde essen und trinken

#### Zeiten für Mahlzeiten

- die Zeiten bestimmen, zu denen sie essen und trinken

#### Soziale Umgebung

- einsehen, dass unterschiedliche soziale Umgebungen unterschiedliche Verhaltensweisen erfordern

#### Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten

- den Unterschied zwischen Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten erkennen
- den Unterschied zwischen alltäglichem Essen und besonderem Essen kennen

#### Besondere Anlässe

- sich des Zusammenhangs zwischen besonderem Essen und besonderen festlichen Anlässen bewusst sein

### Altersgruppe 8 - 10

Schlüsselfragen 1. Wie sind meine Essgewohnheiten?

2. Gebrauche ich die Vielfalt der Nahrungsmittel?

3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden?

(Essgewohnheiten: „Ich bin, was ich esse“; Essen und Nahrungsqualität: Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule)

#### Essgewohnheiten

- sich der Unterschiede der Essgewohnheiten anderer, verglichen mit den eigenen bewusst sein

#### Persönliche Faktoren

- sich einiger persönlicher Faktoren bei der Essenswahl bewusst werden

#### Regionale Faktoren

- Essgewohnheiten in verschiedenen Regionen des Landes bestimmen

#### Historische Faktoren

- sich der Essgewohnheiten der Großeltern im Vergleich zu den eigenen bewusst sein

#### Soziale Umgebung

- die verschiedenen sozialen Gegebenheiten beim Essen in der eigenen Umgebung bestimmen

### **Tägliches Essmuster**

- erkennen, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind

### **Altersgruppe 11 - 13**

Schlüsselfragen 1. Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?  
2. Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst?  
3. Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?  
(Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten;  
soziokultureller Zusammenhang; soziales Umfeld und Folgen für die Gesundheit)

### **Persönliche Faktoren**

- die eigenen persönlichen Einflüsse auf die Essenswahl bestimmen

### **Externe Faktoren**

- den Einfluss von Gruppenzwang auf die eigenen Essgewohnheiten erkennen
- den Einfluss der Werbung auf die eigene Essenswahl erkennen
- sich des Einflusses der Verfügbarkeit von Produkten bewusst sein
- sich der wirtschaftlichen Gesichtspunkte bei der Essenswahl bewusst sein

### **Historische Faktoren**

- sich des Wandels in der Essensauswahl und der Zubereitungsart in früheren Generationen bewusst sein

### **Verschiedenartigkeit bei Ernährung und Essgewohnheiten**

- die Ernährungsgewohnheiten verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen und deren Anpassung an verschiedene Situationen bestimmen
- sich der Essgewohnheiten und Ernährungsrichtungen in anderen Teilen Europas und der Welt bewusst sein

### **Essgewohnheiten anderer**

- die Essgewohnheiten und Wahl der Nahrungsmittel anderer anerkennen und respektieren

### **Essen für festliche Anlässe**

- die Bedeutung des Essens zum Feiern erkennen

### **Altersgruppe 14 - 18**

Schlüsselfragen 1. Welche sind meine Schlüsselwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit?  
2. Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?  
3. Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nahrungsmittelsystem?  
(Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Verteilung und Verfügbarkeit von Nahrung)

### **Eigene Essgewohnheiten**

- die Fähigkeit zur eigenen Essensauswahl fördern
- eigene Essgewohnheiten mit dem Essen in der Geschichte verbinden
- die Verbindungen zwischen Essgewohnheiten und dem globalen Ernährungssystem identifizieren

### **Externe Faktoren**

- die Verbindungen zwischen eigenen Essgewohnheiten und Rollenmustern identifizieren
- den Druck Gleichaltriger verstehen und ihm effektiv entgegen wirken
- Fertigkeiten zur Überwindung von Schranken im Umfeld entwickeln: auf Druck der Medien und gesellschaftlichen Druck reagieren

### **Ess-Trends**

- Ess-Trends erkennen

### **Kulturelle Ansichten**

- bestimmen, welche Laien-Ansichten über Ernährung und Essen wirklich richtig sind

### **Themenfeld 3: Ernährung und persönliche Gesundheit - Ernährungsempfehlungen und Richtlinien, alte und neue Konzepte**

Verhältnis von Ernährung und Gesundheit; Wachstum und Ernährung; Essen und Bewegung

- Nährstoffe und ihre Funktionen
- Nährwert verschiedener Gruppen von Grundnahrungsmitteln: Getreide, Brot, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Eier, Fett
- Nährwert von „zusätzlichen“ Nahrungsmitteln: Zwischenmahlzeiten, Süßigkeiten
- Trinken und Getränke
- Richtlinien für gesunde Ernährung (RDA)
  - Empfehlungen für die tägliche Ernährung
  - Modelle von Nahrungsmittelgruppen
  - ausgewogene Mahlzeiten
- Gesundheitsressourcen
- Gesundheitsrisiken
  - Übergewicht/Untergewicht
  - Essstörungen
  - Karies
  - Gefäßerkrankungen
  - Krebs
  - Nahrungsmittelunverträglichkeiten
  - Nahrungsmangelkrankheiten
  - mit Stoffwechselerkrankungen verbundene Diäten

#### **Altersgruppe 4 - 7**

Schlüsselfragen 1. Was esse und trinke ich?

2. Was denke ich über mein Essen und Trinken?

3. Wie essen andere?

(Sensorisches Bewusstsein: zusammen essen und trinken: sich wohl fühlen)

#### **Essen und Gesundheit**

- sich der Notwendigkeit von Nahrung für Wachstum, Gesundheit und die Körperfunktionen bewusst sein
- für Wachstum und Gesundheit wichtige Nahrungsmittel bestimmen (Grundnahrungsmittel)

#### **Nahrungsmittel**

- verschiedene Typen von Nahrungsmitteln und Getränken erkennen und einordnen

#### **Verdauung**

- wissen, dass man Nahrungsmittel zur besseren Verdauung in kleine Stücke schneiden und gut kauen muss

#### **Gesundheitsrisiken und Verhütung**

- die Häufigkeit der Nahrungsmittelaufnahme während des Tages mit Karies in Verbindung bringen
- die Bedeutung von Zahnhygiene für die Gesundheit des Mundraums erkennen
- die Bedeutung des Frühstücks als guten Beginn des Tages erkennen

### Altersgruppe 8 - 10

Schlüsselfragen 1. Wie sind meine Essgewohnheiten?  
2. Gebrauche ich die Vielfalt der Nahrungsmittel?  
3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden?  
(Essgewohnheiten: „Ich bin, was ich esse“; Essen und Nahrungsqualität: Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule)

#### Essen, individuelle Bedürfnisse und Gesundheit

- erkennen, dass jede Person sein oder ihr bestimmtes Nahrungs-Bedürfnis hat
- essen und trinken mit den individuellen Bedürfnissen in Zusammenhang bringen (Körpergröße und -gewicht, Alter und Aktivitäten)

#### Nährstoffe und Energie

- wissen, dass Nahrungsmittel Nährstoffe enthalten und Energie zur Verfügung stellen, die für Wachstum und Bewegung benötigt wird

#### Nahrungsmittel

- verstehen, warum bestimmte Nahrungsmittel für die Gesundheit wichtig sind
- zusätzliche Nahrungsmittel wie Zwischenmahlzeiten und Süßigkeiten und deren Funktion bestimmen
- verschiedene Arten von Getränken bestimmen

#### Verdauung

- aus eigener Erfahrung wissen, dass Magen und Darm Teil des Verdauungsystems sind

#### Empfehlungen

- erkennen, dass eine Abwechslung der Nahrungsmittel wichtig für die Gesundheit ist
- die Notwendigkeit der Energieaufnahme in Verbindung mit körperlicher Betätigung erfahren

#### Gesundheitsrisiken und Verhütung

- die Folgen von zu wenig oder zu viel Essen für die Gesundheit erklären

### Altersgruppe 11 - 13

Schlüsselfragen 1. Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?  
2. Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst?  
3. Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?  
(Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten; soziokultureller Zusammenhang; soziales Umfeld und Folgen für die Gesundheit)

#### Essen und Gesundheit

- die Bedeutung der Ernährung zur Erhaltung der eigenen Gesundheit erkennen
- erkennen, dass Ernährung nur einer der die Gesundheit beeinflussenden Faktoren ist

#### Nährstoffe und Energie

- Nährstoffe und Ballaststoffe benennen und sie mit ihren Funktionen im Körper in Zusammenhang bringen
- verstehen, dass Protein, Fett und Kohlehydrate eine Energiequelle darstellen
- den Zusammenhang zwischen Energieaufnahme durch Essen und Energieverbrauch durch Bewegung erkennen

#### Nahrung und Nährwert

- Nahrung in verschiedene Gruppen hinsichtlich des Nährgehalts einteilen können
- die Aufnahme innerhalb einzelner und unter verschiedenen Nahrungsgruppen variieren können
- die Wirksamkeit fördern, d. h. alle Nahrungsgruppen beim Planen eines Menüs berücksichtigen

#### Verdauung

- die Funktion verschiedener Teile des Verdauungsystems beschreiben

#### Empfehlungen

- Empfehlungen für gesundes Essen und Trinken kennen

### **Richtlinien auf die persönliche Essenswahl anwenden**

- persönliche Nahrungsbedürfnisse bestimmen, die auf Nahrungsbedürfnissen im Hinblick auf Alter, Gewicht und Bewegungsmustern beruhen
- die tägliche Nahrungsaufnahme den wechselnden Bedürfnissen des körperlichen Entwicklungsstandes anpassen

### **Gesundheitsrisiken**

- wissen, dass ein Ungleichgewicht an Energieaufnahme und Energieverbrauch einen Einfluss auf das Gewicht hat
- wissen, dass zu viel Fett in der Nahrung eine Auswirkung auf die Gesundheit haben kann
- die Gründe für den Alkoholkonsum kennen

### **Altersgruppe 14 - 18**

Schlüsselfragen 1. Welche sind meine Schlüsselwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit?

2. Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?

3. Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nahrungsmittelsystem?

(Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Verteilung und Verfügbarkeit von Nahrung)

### **Essen und Gesundheit**

- Verbindungen zwischen Ernährung und der gegenwärtigen und zukünftigen Gesundheit herstellen

### **Nährstoffe**

- die Bestandteile einer abwechslungsreichen Ernährung bestimmen: Proteine, Fette, Kohlehydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Energie und Wasser

### **Nahrung und Vielfalt**

- verstehen, dass nicht ein einziges Nahrungsmittel alle notwendigen Nährstoffe enthält und deswegen nicht gesund oder ungesund genannt werden kann
- die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung erkennen
- Diäten auf der Ebene der Nahrungsmittel und der Nährstoffe beurteilen können

### **Empfehlungen**

- die Implikationen der empfohlenen täglichen Nahrungsaufnahme verstehen
- über die Anwendung der Empfehlungen auf persönliche Bedürfnisse reflektieren

### **Richtlinien anwenden**

- sich um die eigenen Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten kümmern können
- eine informierte Auswahl bezüglich der eigenen Ernährung treffen können
- die Prinzipien der Ausgewogenheit und Moderation auf die eigene tägliche Nahrungsaufnahme anwenden können

### **Verdauung**

- verstehen, wie der Körper Nahrung weiter verarbeitet und Nährstoffe und Energie verfügbar macht

### **Gesundheitsrisiken und Verhütung**

- eigene Gewohnheiten beim Alkoholkonsum und dessen Folgen kritisch betrachten
- Essmuster mit Diäten und Abnehmen in Verbindung bringen
- über Essstörungen und deren Ursachen Bescheid wissen
- auf den Zusammenhang zwischen Essgewohnheiten, gesundheitsverbundene Krankheiten und Verhütung von Krankheiten eingehen (besonders Fett, Zucker, Ballaststoffe, Energie)

#### **Themenfeld 4: Prozesse der Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung von Nahrung Lebensmittelqualität und globaler Handel**

- Nahrungskette
- Herstellung von pflanzlichen/tierischen Nahrungsmitteln
- die Nahrungsmittelherstellung beeinflussende Faktoren
- Nahrungsmittelherstellung und -Verarbeitung
  - neue Nahrungsmittel
  - Food design
  - Gentechnologie
- globale Verteilung der Nahrungsmittel
  - Ernährungspolitik
- Ernährungsrichtlinien
- umweltbezogene Aspekte

#### **Altersgruppe 4 - 7**

Schlüsselfragen 1. Was esse und trinke ich?

2. Was denke ich über mein Essen und Trinken?

3. Wie essen andere?

(Sensorisches Bewusstsein: zusammen essen und trinken: sich wohl fühlen)

#### **Nahrungsmittelherstellung**

- verstehen, dass alle Nahrungsmittel pflanzlichen und tierischen Ursprung haben

#### **Nahrungsmittelverarbeitung**

- verstehen, dass viele Nahrungsmittel in Firmen hergestellt oder verändert werden
- verstehen, dass manche Nahrungsmittel zubereitet werden müssen, bevor sie gegessen werden können
- wissen, dass Nahrungsmittel aus Rohstoffen bestehen, z. B. Getreide - Mehl - Brot

#### **Nahrungsmittelverteilung**

- erkennen, dass Nahrungsmittel an einem Ort hergestellt und zu den Geschäften transportiert werden

#### **Altersgruppe 8 - 10**

Schlüsselfragen 1. Wie sind meine Essgewohnheiten?

2. Gebrauche ich die Vielfalt der Nahrungsmittel?

3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden?

(Essgewohnheiten: „Ich bin, was ich esse“; Essen und Nahrungsqualität: Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule)

#### **Nahrungsmittelherstellung**

- den Ursprung verschiedener pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel bestimmen können
- für das eigene Land beschreiben können, welche Nahrungsmittel durch Landwirtschaft, Fischzucht oder in Fabriken hergestellt werden

#### **Nahrungsmittelverarbeitung**

- die Verarbeitungsschritte beschreiben: Weizenkorn - Mehl; Mehl - Brot
- erkennen, dass bestimmte Produkte schwer mit ihren Grundrohstoffen in Verbindung gebracht werden können, da sie verschiedene Verarbeitungsschritte durchlaufen haben

#### **Nahrungsmittelverteilung**

- erkennen, dass Nahrungsmittel global nicht gleichmäßig verteilt sind und die Gründe dafür verstehen

#### **Umweltaspekte**

- einfache Auswirkungen von Nahrungsmittelverpackungen auf die Umwelt bestimmen können

### Altersgruppe 11 - 13

- Schlüsselfragen
1. Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?
  2. Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst?
  3. Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?  
(Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten;  
soziokultureller Zusammenhang; soziales Umfeld und Folgen für die Gesundheit)

#### Nahrungskette

- verstehen, dass Pflanzen die Basis der Nahrungskette bilden

#### Nahrungsmittelherstellung

- Methoden der Nahrungsherstellung im eigenen Land bestimmen (Milch-, Fleischwirtschaft, Gemüseanbau, Gewächshäuser, Getreide etc.)

#### Die Nahrungsmittelherstellung beeinflussende Faktoren

- den Einfluss des Klimas auf die Nahrungsmittelherstellung im eigenen Land verstehen
- ökologische Prinzipien der Nahrungsmittelherstellung verstehen

#### Nahrungsmittelverarbeitung

- die Verarbeitung bestimmter Nahrungsmittel im eigenen Land mit Produkten im Geschäft in Verbindung bringen: Milch, Käse, Fleisch, Brot etc.
- verstehen, dass Nahrungsmittel weiter verarbeitet werden, um sie genießbar oder schmackhafter zu machen, um den Qualitätsstandard zu erhalten oder aus Gründen der Praktikabilität und des Profits

#### Nahrungsmittelverteilung

- erkennen, dass die weltweite Verteilung von Nahrungsmitteln und der Großhandel damit eine Angelegenheit des nationalen Handels und Welthandels ist
- die Auswirkung des Einflusses wachsender großer Nahrungsmittelunternehmen oder Konzerne auf Nahrungsmittelpreise, verfügbare Lebensmittelsorten, nationale Nahrungspolitik und Nahrungsmittelhersteller erkennen

### Altersgruppe 14 - 18

- Schlüsselfragen
1. Welche sind meine Schlüsselwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit?
  2. Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?
  3. Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nahrungsmittelsystem?  
(Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Verteilung und Verfügbarkeit von Nahrung)

#### Nahrungsmittelherstellung

- sich neuer Technologien der Nahrungsmittelherstellung, z. B. Gentechnologie (Joghurt, neuartiges Essen) sowie der Argumente für und gegen diese Technologien bewusst sein
- verstehen, dass die Methoden der Nahrungsmittelherstellung in den Entwicklungsländern und den Ländern Europas verschieden sind

#### Nahrungsmittelverarbeitung

- erkennen, dass die Weiterverarbeitung von Nahrungsmitteln Auswirkungen auf den Nährwert haben kann
- sich bewusst sein, dass nur ein Viertel unserer Nahrungsmittel nicht weiter verarbeitet ist

#### Nahrungsmittelsystem

- verstehen, wie die eigene Wahl der Nahrungsmittel das globale Nahrungsmittel-System beeinflusst

#### Nahrungsmittelverteilung

- sich der ungleichen Verteilung der Nahrungsmittel in der Welt bewusst sein
- verstehen, dass die Verbindung zwischen Politik und Wirtschaft im Welt- und nationalen Handel die Verfügbarkeit und den Preis der Nahrungsmittel beeinflussen (Unterstützungen der EU und der Regierungen)

### **Ernährungspolitik**

- Gesetze und Bestimmungen zu Nahrungsmittelherstellung und -verarbeitung im eigenen Land bestimmen

### **Umweltaspekte**

- die Umweltaspekte der praktizierten Nahrungsmittelherstellung erkennen: Klima, Transport, Verpackung, Abfall
- die ökologischen Auswirkungen der Praxis der Nahrungsmittelherstellung erkennen, wie z. B. bei der Verwendung von Pestiziden und in der Gentechnologie

### **Themenfeld 5: Lebensmittel, Märkte, Verbraucher und Konsum - Marketing, Werbung und Einkauf**

- Nahrungsqualität
- Einkauf
  - Interessen des Käufers und Verkäufers
  - geplantes oder impulsives Kaufen
- Budgetierung
- Einfluss von Werbung und Marketing
- Funktion der Verpackung
- Nahrungsmittletiketten
  - Das Lesen von Etiketten
  - Bestimmungen
- Angebot im Lebensmittelgeschäft, auf dem Markt, im Supermarkt
- Umweltfaktoren und Konsumverhalten

### **Altersgruppe 4 - 7**

Schlüsselfragen 1. Was esse und trinke ich?

2. Was denke ich über mein Essen und Trinken?

3. Wie essen andere?

(Sensorisches Bewusstsein: zusammen essen und trinken: sich wohl fühlen)

### **Angebot in Lebensmittelgeschäften**

- fähig sein, bestimmte Geschäfte wie Bäcker, Metzger etc. zu erkennen

### **Altersgruppe 8 - 10**

Schlüsselfragen 1. Wie sind meine Essgewohnheiten?

2. Gebrauche ich die Vielfalt der Nahrungsmittel?

3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden?

(Essgewohnheiten: „Ich bin, was ich esse“; Essen und Nahrungsqualität: Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule)

### **Lebensmittelgeschäfte**

- verschiedene Arten von Geschäften bestimmen, in denen Nahrungsmittel verkauft werden

### **Einkauf**

- einen Einkauf erledigen und mit dem Geld dafür umgehen können

### **Umweltaspekte**

- etwas über Einflüsse der Verpackungen auf die Umwelt wissen

### **Nahrungsmittletiketten**

- grundlegende Information auf Nahrungsmittletiketten erkennen, wie z. B. das Verfallsdatum

### **Einfluss der Werbung**

- Reklame erkennen können

### Altersgruppe 11 - 13

- Schlüsselfragen
1. Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?
  2. Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst?
  3. Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?  
(Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten; soziokultureller Zusammenhang; soziales Umfeld und Folgen für die Gesundheit)

#### Angebot in Lebensmittelgeschäften

- sich des unterschiedlichen Angebots von Nahrungsmittelprodukten in verschiedenen Geschäften bewusst sein

#### Einkaufsfertigkeiten

- einen Einkaufsauftrag durchführen können (Geld, richtiges Produkt)
- verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels erkennen

#### Nahrungsmittletiketten

- die Information hinsichtlich der Aufbewahrung auf dem Etikett verstehen
- Auflistung der Bestandteile auf den Etiketten lesen können

#### Einfluss der Werbung

- verstehen, warum und wie die Werbung Menschen beeinflusst

### Altersgruppe 14 - 18

- Schlüsselfragen
1. Welche sind meine Schlüsselwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit?
  2. Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?
  3. Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nahrungsmittelsystem?  
(Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Verteilung und Verfügbarkeit von Nahrung)

#### Einkauf

- eine Einkaufsliste anfertigen können
- ein Essensbudget für einen bestimmten Zeitraum anfertigen können
- für die eigenen tatsächlichen Bedürfnisse einkaufen können
- Preise und Qualitäten vergleichen

#### Nahrungsmittletiketten

- wissen, wie die Information auf den Nahrungsmittletiketten zu lesen ist (Nährwert, Verwendung von Zusätzen, Verfallsdatum)

#### Nahrungsmittelqualität

- die Qualität von Nahrungsmitteln verstehen, z. B. Frische, Farbe, Geruch

#### Einfluss der Werbung

- die Werbetechniken in Supermärkten, Märkten und anderen Geschäften und in den Medien verstehen können
- kritikfähig gegenüber den von der Werbung vermittelten Botschaften sein

### Themenfeld 6: Konservierung und Lagerung von Nahrung - Lebensmittelverderb, Hygiene, europäische Bestimmungen

- Kreislauf der Nahrung
- Lagerung von Nahrungsmitteln
- Lebensmittelhygiene
- Lebensmittelvergiftung
- Konservierung von Nahrungsmitteln: Zusätze, Bestrahlung
- nationale oder europäische Regelungen/Bestimmungen

### Altersgruppe 4 - 7

Schlüsselfragen 1. Was esse und trinke ich?  
2. Was denke ich über mein Essen und Trinken?  
3. Wie essen andere?  
(Sensorisches Bewusstsein: zusammen essen und trinken: sich wohl fühlen)

#### Nahrungsmittelkonservierung

- erkennen, dass Nahrungsmittel einen natürlichen Lebenszyklus haben, der mit Verfall endet, wenn sie nicht haltbar gemacht werden

#### Nahrungsmittellagerung

- erkennen, dass Nahrungsmittel einen natürlichen Lebenszyklus haben, der mit Verfall endet, wenn sie nicht gut gelagert werden

### Altersgruppe 8 - 10

Schlüsselfragen 1. Wie sind meine Essgewohnheiten?  
2. Gebrauche ich die Vielfalt der Nahrungsmittel?  
3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden?  
(Essgewohnheiten: „Ich bin, was ich esse“; Essen und Nahrungsqualität: Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule)

#### Hygiene

- die Grundregeln der Hygiene bei der Aufbewahrung von Nahrungsmitteln verstehen

#### Nahrungsmittellagerung

- wissen, wie verschiedene Arten von Nahrungsmitteln gelagert werden müssen

#### Nahrungsmittelverpackung

- verstehen, dass Verpackungen der Haltbarmachung von Nahrungsmitteln dienen

### Altersgruppe 11 - 13

Schlüsselfragen 1. Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?  
2. Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst?  
3. Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?  
(Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten; soziokultureller Zusammenhang; soziales Umfeld und Folgen für die Gesundheit)

#### Nahrungsmittelkonservierung

- die verschiedenen Methoden zur Erhaltung des Nährwertes und der Verzögerung des Verderbs erkennen

#### Nahrungsmittellagerung

- den Nutzen der kühlen Lagerung verstehen, z. B. Kühlschrank, Gefrierschrank
- den Begriff der Regalhaltbarkeit eines Produkts verstehen

#### Nahrungsmittelverderb

- erkennen, wann Nahrungsmittel verdorben sind

### Altersgruppe 14 - 18

Schlüsselfragen 1. Welche sind meine Schlüsselwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit?  
2. Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?  
3. Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nahrungsmittelsystem?  
(Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Verteilung und Verfügbarkeit von Nahrung)

#### Nahrungsmittelkonservierung

- verschiedene Methoden der Konservierung kennen, wie z. B. Kochen, Sterilisieren, Gefrieren, Konservierung, Trocknen etc.
- wissen, dass verschiedene Methoden der Konservierung Auswirkungen auf den Nährgehalt haben
- verstehen, warum die Industrie Lebensmittelzusätze verwendet

#### Nahrungsmittellagerung

- wissen, wie und für welchen Zeitraum verschiedene Nahrungsmittel aufbewahrt werden sollen
- Etiketten hinsichtlich der Lagerungsbestimmungen, benutzten Zusätze und Herstellungsmethoden lesen können

#### Nahrungsmittelverderb

- erklären, wie der Verderb von Nahrungsmitteln durch die Inaktivierung von Mikroorganismen verhindert werden kann

### Themenfeld 7: Kultur und Technik der Nahrungsmittelzubereitung - ästhetisch-kulinarischer Umgang mit Nahrungsmitteln, (inter-)kulturelle, historische, soziale, religiöse Bezüge

- Lebensmittelsicherheit und Maßnahmen der Hygiene
- Fähigkeiten und Fertigkeiten der Nahrungszubereitung
  - Speisenplanung
  - Vorbereitung
  - Zubereitung
  - Servieren
- ästhetisch-kulturelle Aspekte des Essens
- Essen im Alltag
- Essen als gesellschaftliches festliches Ereignis
- Unfallgefahren und Sicherheit

### Altersgruppe 4 - 7

Schlüsselfragen 1. Was esse und trinke ich?  
2. Was denke ich über mein Essen und Trinken?  
3. Wie essen andere?  
(Sensorisches Bewusstsein: zusammen essen und trinken: sich wohl fühlen)

#### Hygiene

- verstehen, dass man die Hände vor dem Essen oder dem Berühren von Nahrungsmitteln waschen sollte
- verstehen, dass frisches Obst und Gemüse vor dem Essen gewaschen und/oder geschält werden sollte

#### Tisch decken

- beim Tisch decken helfen können

#### Nahrungsauswahl

- bei der Auswahl auf Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack achten

#### Nahrungszubereitung

- lernen, wie man Spaß bei einfachen Aufgaben der Essenzubereitung haben kann

#### Sicherheit

- verstehen, dass wegen scharfen Geräten und heißen Oberflächen in der Küche Vorsicht geboten ist

### Altersgruppe 8 - 10

Schlüsselfragen 1. Wie sind meine Essgewohnheiten?  
2. Gebrauche ich die Vielfalt der Nahrungsmittel?  
3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden?  
(Essgewohnheiten: „Ich bin, was ich esse“; Essen und Nahrungsqualität: Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule)

#### Speisenzusammenstellung

- Vielfalt sinnlicher Anregung berücksichtigen

#### Nahrungszubereitung

- belegte Brote und einfache kleine Mahlzeiten zubereiten können

#### Kochtechniken

- einfache Verfahren der Essenzubereitung kennen

#### Rezepte lesen

- einfachen Rezepten folgen können

#### Hygiene

- verstehen, dass vor der Essenzubereitung Hände, Küchengeräte und Küchenhandtücher sauber sein müssen

#### Sicherheit

- bei der Essenzubereitung sicher arbeiten können

### Altersgruppe 11 - 13

Schlüsselfragen 1. Was beeinflusst meine Essgewohnheiten?  
2. Wie werden meine Essgewohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst?  
3. Stehen meine Essgewohnheiten mit meiner Gesundheit in Verbindung?  
(Nährstoffe und Empfehlungen; Einflüsse auf Essgewohnheiten; soziokultureller Zusammenhang; soziales Umfeld und Folgen für die Gesundheit)

#### Speisenzusammenstellung

- schnelle Gerichte für den Alltag herstellen können

#### Methoden der Nahrungszubereitung

- mit verschiedenen Methoden der Nahrungsmittelzubereitung experimentieren

#### Hygiene

- Gefahren erkennen, die von kontaminierter Nahrung ausgehen können

#### Sicherheit

- lernen, wie man mit scharfen Küchengeräten bei der Zubereitung von Nahrung umgeht

### Altersgruppe 14 - 18

Schlüsselfragen 1. Welche sind meine Schlüsselwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit?  
2. Wie kann ich Essen auswählen, das für mich richtig ist?  
3. Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nahrungsmittelsystem?  
(Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Verteilung und Verfügbarkeit von Nahrung)

#### Planungsprozess

- wissen, wie der Prozess des Kochens und der Zubereitung von Essen zu planen ist

#### Nahrungszubereitung

- (einfache) Mahlzeiten oder Gerichte für sich selbst zubereiten
- eine einfache Mahlzeit zu Hause zubereiten und dabei die Wünsche anderer berücksichtigen

### **Ästhetisch-kulinarische Speisengestaltung**

- ein festliches Büfett planen und herstellen können

### **Techniken**

- verschiedene Kochtechniken, den Einsatz passender Utensilien und andere Fertigkeiten zur Essenszubereitung anwenden

### **Hygiene**

- kritische Kontrollpunkte möglicher Kontaminierung erkennen und vermeiden können

### **Servieren von Essen**

- das Essen zum Servieren auf attraktive Art anordnen
- erkennen, dass die Essenszubereitung und das Essen selbst ein soziales Ereignis ist

### **Sicherheit**

- verschiedene Küchenausstattung sicher und selbstständig benutzen können
- in Notfallsituationen angemessen reagieren können