

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Elementarphase 3-6 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Geschmack, Aussehen, Gefühl, Geräusche und Geruch verschiedener Lebensmittel identifizieren und sie auf dieser Grundlage erkennen können.</li> <li>▪ die eigenen Vorlieben beim Essen kennen und die Anderer wahrnehmen können.</li> <li>▪ entscheiden können, wenn einfache Auswahlmöglichkeiten angeboten werden.</li> <li>▪ Essen und Getränke, die sie zu sich nehmen, beschreiben können.</li> <li>▪ erkennen können, was andere Familienmitglieder oder Freunde essen und trinken.</li> <li>▪ die Zeiten bestimmen können, zu denen sie essen und trinken.</li> <li>▪ den Unterschied zwischen Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten erkennen können.</li> <li>▪ erfahren können, dass mit unterschiedlichen sozialen Umgebungen unterschiedliche Verhaltensweisen einhergehen.</li> <li>▪ den Unterschied zwischen alltäglichem Essen und besonderem Essen kennen und erfahren können.</li> <li>▪ den Zusammenhang zwischen besonderem Essen und besonderen festlichen Anlässen kennen können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verschiedene Arten von Lebensmitteln erkennen können.</li> <li>▪ Lebensmittelgruppen kennen lernen können.</li> <li>▪ sich der Notwendigkeit von Nahrung für Wachstum, Gesundheit und die Körperfunktionen bewusst werden können.</li> <li>▪ für Wachstum und Gesundheit wichtige Lebensmittel bestimmen können (Grundnahrungsmittel).</li> <li>▪ das Frühstück als guten Beginn des Tages erfahren können.</li> <li>▪ verstehen können, dass man Lebensmittel zur besseren Verdauung in kleine Stücke schneiden und gut kauen muss.</li> <li>▪ regelmäßige Zahnhygiene erfahren können.</li> <li>▪ die Häufigkeit der Lebensmittelaufnahme während des Tages mit Karies in Verbindung bringen können.</li> <li>▪ verschiedene Personen mit verschiedenen körperlichen Formen und Größen akzeptieren können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lebensmittel und ihren pflanzlichen bzw. tierischen Ursprung kennen lernen können.</li> <li>▪ erfahren können, dass Lebensmittel aus Rohstoffen bestehen (Getreide-Mehl-Brot).</li> <li>▪ entdecken können, dass manche Lebensmittel zubereitet werden müssen, bevor sie gegessen werden können.</li> <li>▪ erkennen können, dass Lebensmittel einen natürlichen Lebenszyklus haben, der mit Verfall endet, wenn sie nicht haltbar gemacht oder gut gelagert werden.</li> <li>▪ bei der Lebensmittelauswahl auf Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack achten können.</li> <li>▪ kennen lernen können, dass viele Lebensmittel in Firmen hergestellt oder verändert werden.</li> <li>▪ beachten können, dass wegen scharfen Geräten und heißen Oberflächen in der Küche Vorsicht geboten ist.</li> <li>▪ erleben und anwenden können, dass man die Hände vor dem Essen oder dem Berühren von Lebensmitteln waschen sollte.</li> <li>▪ erfahren können, dass frisches Obst und Gemüse vor dem Essen gewaschen und/oder geschält werden sollte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bestimmte Geschäfte wie Bäcker, Fleischer etc. erkennen können.</li> <li>▪ erkennen können, dass Lebensmittel an einem Ort hergestellt und zu den Geschäften transportiert werden.</li> <li>▪ Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln erfahren können.</li> <li>▪ einen Lebensmitteleinkauf erleben können.</li> </ul>

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Elementarphase 3-6 Jahre</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ einfachen bildhaft dargestellten Rezepten folgen können.</li> <li>▪ Freude bei einfachen Aufgaben der (gemeinsamen) Essenzubereitung haben können.</li> <li>▪ beim Tisch decken helfen können.</li> <li>▪ die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis erleben können.</li> <li>▪ Tischmanieren erfahren und selbstständig (mit altersentsprechendem Besteck) essen können.</li> </ul>	

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Primarphase 6-10 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den Geschmack bestimmter Lebensmittel unterscheiden (salzig, süß, sauer, bitter) und an einer Vielfalt von Geschmacksrichtungen Gefallen finden können.</li> <li>▪ bereit sein, die Palette akzeptabler Lebensmittel erweitern zu können.</li> <li>▪ eigene Einstellungen zu Essen und Trinken diskutieren können.</li> <li>▪ sich persönlicher Faktoren bei der Essenswahl bewusst werden können (Geschmack, Aussehen, Konsistenz).</li> <li>▪ sich der Unterschiede der Essgewohnheiten anderer, verglichen mit den eigenen, bewusst werden können.</li> <li>▪ sich der Essgewohnheiten der Großeltern im Vergleich zu den eigenen bewusst werden können.</li> <li>▪ Einflüsse auf die Essenswahl kennen können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verschiedene Arten von Lebensmitteln kennen und in Lebensmittelgruppen einordnen können.</li> <li>▪ die Vielfalt der Lebensmittelgruppen erfahren können.</li> <li>▪ verstehen können, warum bestimmte Lebensmittel für die Gesundheit wichtig sind.</li> <li>▪ erkennen können, dass eine Abwechslung der Lebensmittel wichtig für die Gesundheit ist.</li> <li>▪ verstehen können, dass Lebensmittel Nährstoffe enthalten und Energie zur Verfügung stellen, die für Wachstum und Gesundheit nötig sind.</li> <li>▪ das Frühstück als guten Beginn des Tages erfahren können.</li> <li>▪ Mund, Magen und Darm als Teile des Verdauungssystems kennen können.</li> <li>▪ regelmäßige Zahnhigiene erfahren und anwenden können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den Ursprung verschiedener pflanzlicher und tierischer Lebensmittel bestimmen können.</li> <li>▪ erkennen können, dass bestimmte Produkte verschiedene Verarbeitungsschritte durchlaufen haben.</li> <li>▪ die Verarbeitungsschritte von Lebensmitteln beschreiben können (Weizenkorn - Mehl; Mehl- Brot).</li> <li>▪ erkennen können, dass bestimmte Produkte schwer mit ihren Grundrohstoffen in Verbindung gebracht werden können.</li> <li>▪ die Grundregeln der Hygiene bei der Aufbewahrung von Lebensmitteln kennen und anwenden können.</li> <li>▪ die verschiedenen Lagerungsarten von Lebensmitteln kennen können.</li> <li>▪ verstehen können, dass Verpackungen der Haltbarmachung von Lebensmitteln dienen.</li> <li>▪ beschreiben können, welche Lebensmittel im eigenen Land (durch Ackerbau, Fischzucht oder in Fabriken) hergestellt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verschiedene Arten von Geschäften bestimmen können, in denen Lebensmittel verkauft werden.</li> <li>▪ verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels kennen lernen können.</li> <li>▪ einfache Zusammenhänge von Lebensmittelverpackungen auf die Umwelt kennen können.</li> <li>▪ Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln kennen.</li> <li>▪ einen (Lebensmittel)Einkauf erledigen und mit dem Geld dafür umgehen können.</li> <li>▪ Werbung erkennen können.</li> <li>▪ grundlegende Informationen auf Lebensmitteletiketten kennen und erkennen können (Verfallsdatum).</li> <li>▪ erkennen können, dass Lebensmittel global nicht gleichmäßig verteilt sind und Gründe kennenlernen.</li> </ul>

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Primarphase 6-10 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den Geschmack bestimmter Lebensmittel unterscheiden (salzig, süß, sauer, bitter) und an einer Vielfalt von Geschmacksrichtungen Gefallen finden können.</li> <li>▪ bereit sein, die Palette akzeptabler Lebensmittel erweitern zu können.</li> <li>▪ eigene Einstellungen zu Essen und Trinken diskutieren können.</li> <li>▪ sich persönlicher Faktoren bei der Essenswahl bewusst werden können (Geschmack, Aussehen, Konsistenz).</li> <li>▪ sich der Unterschiede der Essgewohnheiten anderer, verglichen mit den eigenen, bewusst werden können.</li> <li>▪ sich der Essgewohnheiten der Großeltern im Vergleich zu den eigenen bewusst werden können.</li> <li>▪ Einflüsse auf die Essenswahl kennen können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verschiedene Arten von Lebensmitteln kennen und in Lebensmittelgruppen einordnen können.</li> <li>▪ die Vielfalt der Lebensmittelgruppen erfahren können.</li> <li>▪ verstehen können, warum bestimmte Lebensmittel für die Gesundheit wichtig sind.</li> <li>▪ erkennen können, dass eine Abwechslung der Lebensmittel wichtig für die Gesundheit ist.</li> <li>▪ verstehen können, dass Lebensmittel Nährstoffe enthalten und Energie zur Verfügung stellen, die für Wachstum und Gesundheit nötig sind.</li> <li>▪ das Frühstück als guten Beginn des Tages erfahren können.</li> <li>▪ Mund, Magen und Darm als Teile des Verdauungssystems kennen können.</li> <li>▪ regelmäßige Zahnhygiene erfahren und anwenden können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den Ursprung verschiedener pflanzlicher und tierischer Lebensmittel bestimmen können.</li> <li>▪ erkennen können, dass bestimmte Produkte verschiedene Verarbeitungsschritte durchlaufen haben.</li> <li>▪ die Verarbeitungsschritte von Lebensmitteln beschreiben können (Weizenkorn - Mehl; Mehl- Brot).</li> <li>▪ erkennen können, dass bestimmte Produkte schwer mit ihren Grundrohstoffen in Verbindung gebracht werden können.</li> <li>▪ die Grundregeln der Hygiene bei der Aufbewahrung von Lebensmitteln kennen und anwenden können.</li> <li>▪ die verschiedenen Lagerungsarten von Lebensmitteln kennen können.</li> <li>▪ verstehen können, dass Verpackungen der Haltbarmachung von Lebensmitteln dienen.</li> <li>▪ beschreiben können, welche Lebensmittel im eigenen Land (durch Ackerbau, Fischzucht oder in Fabriken) hergestellt werden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ verschiedene Arten von Geschäften bestimmen können, in denen Lebensmittel verkauft werden.</li> <li>▪ verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels kennen lernen können.</li> <li>▪ einfache Zusammenhänge von Lebensmittelverpackungen auf die Umwelt kennen können.</li> <li>▪ Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln kennen.</li> <li>▪ einen (Lebensmittel)Einkauf erledigen und mit dem Geld dafür umgehen können.</li> <li>▪ Werbung erkennen können.</li> <li>▪ grundlegende Informationen auf Lebensmitteletiketten kennen und erkennen können (Verfallsdatum).</li> <li>▪ erkennen können, dass Lebensmittel global nicht gleichmäßig verteilt sind und Gründe kennenlernen.</li> </ul>

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Primarphase 6-10 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ erkennen können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind.</li> <li>▪ unterschiedliche Verhaltensweisen in unterschiedlichen sozialen Umgebungen nutzen können.</li> <li>▪ Essgewohnheiten in verschiedenen Regionen des (Bundes)Landes kennen können.</li> <li>▪ alltägliches und besonderes Essen beschreiben können.</li> <li>▪ besonderes Essen und besondere festliche Anlässe im Zusammenhang erleben können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ die Häufigkeit der Lebensmittelaufnahme während des Tages mit Karies in Verbindung bringen können.</li> <li>▪ Essen und Trinken mit den individuellen Bedürfnissen in Zusammenhang bringen können. (Körpergröße/-gewicht, Alter/Aktivitäten)</li> <li>▪ gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen kennen können.</li> <li>▪ die Notwendigkeit der Energieaufnahme in Verbindung mit körperlicher Betätigung erfahren können.</li> <li>▪ verschiedene Stufen körperlicher Entwicklung erkennen können.</li> <li>▪ verschiedene Körperformen und Größen respektieren können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den Umgang mit scharfen Küchengeräten bei der Essenzubereitung trainieren können.</li> <li>▪ bei der Essenzubereitung sicher arbeiten können.</li> <li>▪ grundlegende Küchenhygiene kennen und anwenden können.</li> <li>▪ einfachen Rezepten folgen können.</li> <li>▪ einfache Verfahren der Lebensmittelzubereitung kennen können.</li> <li>▪ Freude bei der gemeinsamen Essenzubereitung haben können.</li> <li>▪ den Tisch selbstständig decken können.</li> <li>▪ die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis erleben können.</li> <li>▪ Tischmanieren erfahren und sicher mit Besteck essen können.</li> </ul>	

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Sekundarphase I 10-15 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ erkennen können, dass Geschmackswahrnehmungen verschieden sind und die Wahl der Lebensmittel beeinflussen können.</li> <li>▪ verstehen können, dass man seinen eigenen Geschmackssinn modifizieren oder anpassen kann und dass sich Vorlieben dadurch ändern können.</li> <li>▪ sich der eigenen Verantwortung bei der Essensauswahl und den persönlichen Grenzen bewusst werden können.</li> <li>▪ sich der eigenen Essgewohnheiten mit dem Wandel in der Essenswahl und der Zubereitungsart in früheren Generationen bewusst werden können.</li> <li>▪ Einflüsse auf die eigene Essenswahl erkennen können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang).</li> <li>▪ reflektieren können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind.</li> <li>▪ unterschiedliche Verhaltensweisen in unterschiedlichen sozialen Umgebungen reflektieren können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lebensmittel in verschiedene Gruppen hinsichtlich des Nährgehalts einteilen können.</li> <li>▪ die Vielfalt der Lebensmittelgruppen nutzen können.</li> <li>▪ Verbindungen zwischen Ernährung und Gesundheit herstellen können.</li> <li>▪ Nährstoffe und Ballaststoffe benennen können und sie mit ihren Funktionen im Körper in Zusammenhang bringen können.</li> <li>▪ das Frühstück als guten Beginn des Tages verinnerlichen können.</li> <li>▪ die Funktion verschiedener Teile des Verdauungssystems beschreiben können.</li> <li>▪ regelmäßige Mundhygiene anwenden und verinnerlichen können.</li> <li>▪ persönliche Nahrungsbedürfnisse einschätzen und beachten können (Alter, Gewicht, Bewegungsmuster).</li> <li>▪ gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen kennen und vermeiden können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nahrungsketten beschreiben können.</li> <li>▪ die Verarbeitung bestimmter Lebensmittel im eigenen Land mit Produkten im Geschäft in Verbindung bringen können (Milch, Käse, Fleisch, Brot etc.).</li> <li>▪ erläutern können, warum Lebensmittel weiter verarbeitet werden müssen (Geschmack, Genießbarkeit, Qualitätsstandards, Praktikabilität, Profit).</li> <li>▪ erkennen können, wann Lebensmittel verdorben sind.</li> <li>▪ die verschiedenen Methoden zur Erhaltung des Nährwertes und der Verzögerung des Verderbs kennen und beschreiben können.</li> <li>▪ den Nutzen der kühlen Lagerung verstehen und begründen können (Kühlschrank, Gefrierschrank).</li> <li>▪ den Begriff der Regalhaltbarkeit eines Produktes verstehen und erklären können.</li> <li>▪ verschiedene Methoden der Konservierung kennen können.</li> <li>▪ Methoden der LM-herstellung im eigenen Land beschreiben können (Milch-, Fleischwirtschaft, Gemüseanbau etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich des unterschiedlichen Angebots von Lebensmitteln in verschiedenen Geschäften bewusst werden können.</li> <li>▪ verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels erkennen können.</li> <li>▪ Umweltaspekte (Klima, Transport etc.) der Lebensmittelherstellung kennen können.</li> <li>▪ bei der Lebensmittelauswahl auf Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack achten können.</li> <li>▪ eine Einkaufsliste anfertigen und den Einkauf durchführen können (Geld, richtiges Produkt).</li> <li>▪ verstehen können, warum und wie die Werbung Menschen beeinflusst.</li> <li>▪ den Einfluss der Werbung auf die Essenswahl erkennen können.</li> <li>▪ Auflistung der Bestandteile auf den Lebensmitteletiketten lesen können.</li> <li>▪ die Informationen hinsichtlich der Aufbewahrung auf dem Lebensmitteletikett interpretieren können.</li> </ul>

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Sekundarphase I 10-15 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich der Umgebung beim Essen bewusst werden können und dies mit dem Essgenuss in Verbindung bringen können.</li> <li>▪ die Essgewohnheiten verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen und deren Anpassung an verschiedene Situationen beschreiben können.</li> <li>▪ die Bedeutung des Essens zum Feiern (verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen) kennen können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ erkennen können, dass ein Ungleichgewicht an Energieaufnahme/-verbrauch einen Einfluss auf das Gewicht hat.</li> <li>▪ bewusst die Zusammenhänge zwischen körperlichem Erscheinungsbild, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Wohlbefinden und Essgewohnheiten bestimmen können.</li> <li>▪ Essstörungen und deren Ursachen kennen können.</li> <li>▪ verschiedenes Ernährungsverhalten und Diäten hinterfragen können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den Einfluss des Klimas auf die Lebensmittelherstellung im eigenen Land kennen und beschreiben können.</li> <li>▪ ökologische Prinzipien der Lebensmittelherstellung schildern können.</li> <li>▪ den Umgang mit scharfen Küchengeräten bei der Essenzubereitung trainieren und Sicherheiten erlangen können.</li> <li>▪ kritische Kontrollpunkte möglicher Kontaminierung kennen können.</li> <li>▪ Gefahren kennen können, die von kontaminierter Nahrung ausgehen können.</li> <li>▪ Notfallsituationen kennen und erkennen können.</li> <li>▪ mit verschiedenen Methoden der Lebensmittelzubereitung experimentieren können.</li> <li>▪ den Prozess des Kochens und der Essenzubereitung kennen und planen können.</li> <li>▪ Freude bei der gemeinsamen Essenzubereitung haben können.</li> <li>▪ das Essen zum Servieren auf attraktive Art anordnen können.</li> <li>▪ die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis kennen können.</li> <li>▪ Tischmanieren kennen und anwenden können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ erkennen können, dass die weltweite Verteilung von Lebensmitteln und damit der Großhandel eine Angelegenheit des nationalen Handels und Welthandels ist.</li> <li>▪ sich des Einflusses der Verfügbarkeit von Produkten bewusst werden können.</li> <li>▪ die Auswirkung des Einflusses wachsender großer Lebensmittelunternehmen/Konzerne auf Lebensmittelpreise, verfügbare Lebensmittelsorten, nationale Lebensmittelpolitik und Lebensmittelhersteller erkennen können.</li> </ul>

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Sekundarphase II 15-18 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich der eigenen wechselnden Geschmackswahrnehmungen und deren Ursachen bewusst werden können.</li> <li>▪ die emotionalen Auslöser für Essen bestimmen können.</li> <li>▪ die Notwendigkeit der Änderung bestimmen können (Eigen-Evaluation des Essmusters).</li> <li>▪ sich im Umgang mit Veränderung sicher fühlen können (was, warum, wie, wann).</li> <li>▪ Verantwortung für die eigene Essensauswahl übernehmen können.</li> <li>▪ die eigene Essenswahl verstehen und reflektieren können.</li> <li>▪ Esstrends erkennen können.</li> <li>▪ die eigenen Essgewohnheiten mit dem Essen in der Geschichte verbinden können.</li> <li>▪ Einflüsse auf die eigene Essenswahl reflektieren können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang).</li> <li>▪ die Verbindungen zwischen eigenen Essgewohnheiten und Rollenmustern identifizieren können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ die Bestandteile einer abwechslungsreichen Ernährung bestimmen können (Proteine, Fette, Kohlehydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Energie und Wasser).</li> <li>▪ die Vielfalt der Lebensmittelgruppen nutzen können.</li> <li>▪ Verbindungen zwischen Ernährung und Gesundheit reflektieren können.</li> <li>▪ verstehen können, wie der Körper Nahrung weiter verarbeitet und Nährstoffe und Energie verfügbar macht.</li> <li>▪ verstehen können, dass nicht ein einziges Lebensmittel alle notwendigen Nährstoffe enthält.</li> <li>▪ das Frühstück als guten Beginn des Tages verinnerlichen können.</li> <li>▪ das Zusammenwirken verschiedener Teile des Verdauungssystems erklären können.</li> <li>▪ regelmäßige Mundhygiene anwenden und verinnerlichen können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nahrungsketten reflektieren können.</li> <li>▪ sich bewusst werden können, dass nur ein Viertel unserer Lebensmittel nicht weiter verarbeitet ist.</li> <li>▪ reflektieren können, wie die (Weiter)Verarbeitung von Lebensmitteln (sowie die verschiedenen Methoden der Konservierung) Auswirkungen auf den Nährwert haben kann.</li> <li>▪ erklären können, wie der Verderb von Lebensmitteln durch die Inaktivierung von Mikroorganismen verhindert werden kann.</li> <li>▪ Lebensmittelzusätze und deren Funktion in der Industrie reflektieren können.</li> <li>▪ sich neuer Technologien der Lebensmittelherstellung, z. B. Gentechnologie (Joghurt, neuartiges Essen) sowie Argumente für und gegen diese Technologien reflektieren können.</li> <li>▪ die verschiedenen Methoden der Lebensmittelherstellung in den Entwicklungsländern und den Ländern Europas erläutern können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ das unterschiedliche Angebot von Lebensmitteln in verschiedenen Geschäften reflektieren können.</li> <li>▪ verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels in verschiedenen Geschäften erkennen und beurteilen können.</li> <li>▪ Umweltaspekte (Klima, Transport etc.) und ökologische Auswirkungen (Gentechnologie, Pestizidverwendung) der Lebensmittelherstellung erkennen und kritisch hinterfragen können.</li> <li>▪ die Qualität von Lebensmitteln erkennen können (Frische, Farbe, Geruch).</li> <li>▪ einen Budgetplan für Essen für einen bestimmten Zeitraum erstellen können.</li> <li>▪ eine Einkaufsliste entsprechend der Budgetplanung anfertigen können.</li> <li>▪ für die eigenen tatsächlichen Bedürfnisse einkaufen können.</li> <li>▪ Preise und Qualitäten vergleichen bzw. in Beziehung setzen können.</li> <li>▪ die Werbetechniken in Supermärkten, Geschäften und in den Medien verstehen können.</li> </ul>

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Sekundarphase II 15-18 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reflektieren können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind.</li> <li>▪ unterschiedliche Verhaltensweisen und Essgenuss in unterschiedlichen sozialen Umgebungen reflektieren können.</li> <li>▪ die Essgewohnheiten verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen und deren Anpassung an verschiedene Situationen reflektieren können.</li> <li>▪ die Bedeutung des Essens zum Feiern (verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen) kennen (und erleben) können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ persönliche Nahrungsbedürfnisse in der täglichen Essenswahl berücksichtigen und reflektieren können.</li> <li>▪ gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen vermeiden können.</li> <li>▪ auf ein Gleichgewicht von Energieaufnahme/-verbrauch achten können.</li> <li>▪ mit dem eigenen körperlichen Erscheinungsbild zufrieden sein und das Erscheinungsbild anderer respektieren können.</li> <li>▪ sich der Prozesse der körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen bewusst werden können.</li> <li>▪ sich kritisch mit Einflüssen idealer Körperbilder auseinander setzen können.</li> <li>▪ verschiedenes Ernährungsverhalten und Diäten kritisch beurteilen können.</li> <li>▪ eigenes Ernährungsverhalten in Bezug auf Essstörungen/Diäten reflektieren können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesetze und Bestimmungen zu Lebensmittelherstellung und -verarbeitung im eigenen Land nennen und unterscheiden können.</li> <li>▪ verschiedene Küchengeräte und -werkzeuge sicher und selbstständig benutzen können.</li> <li>▪ kritische Kontrollpunkte möglicher Kontaminierung erkennen und vermeiden können.</li> <li>▪ Gefahren kennen können, die von kontaminierter Nahrung ausgehen können.</li> <li>▪ in Notfallsituationen angemessen reagieren können.</li> <li>▪ verschiedene Kochtechniken, den Einsatz passender Utensilien und andere Fertigkeiten zur Essenzubereitung anwenden können.</li> <li>▪ den Prozess des Kochens und der Essenzubereitung anwenden können.</li> <li>▪ ein festliches Büfett planen und herstellen können.</li> <li>▪ die Wünsche anderer bei der Zubereitung der Mahlzeiten berücksichtigen können.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werbung reflektieren können.</li> <li>▪ den Einfluss der Werbung auf die eigene Essenswahl erkennen und reduzieren können.</li> <li>▪ die Information auf dem Lebensmitteletikett lesen und interpretieren können (Nährwert, Verwendung von Zusätzen, Verfallsdatum).</li> <li>▪ die ungleiche Verteilung von Lebensmitteln reflektieren können.</li> <li>▪ erkennen können, dass die Verbindung zwischen Politik und Wirtschaft im Welt- und nationalen Handel die Verfügbarkeit und den Preis der Lebensmittel beeinflussen. (Unterstützungen der EU und der Regierungen)</li> <li>▪ die Verbindung zwischen Essgewohnheiten und dem globalen Ernährungssystem identifizieren können.</li> <li>▪ verstehen können, wie die eigene Wahl der Lebensmittel das globale Lebensmittelsystem beeinflusst.</li> </ul>

Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und Jugendliche sollen ....

Bildungsphase/ Altersgruppe	Lernfelder			
	Essen und Ernährung	Ernährung und Gesundheitsförderung	Kultur und Technik der Nahrungszubereitung	Rolle der Verbraucher
<b>Sekundarphase II 15-18 Jahre</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Freude bei der gemeinsamen Essenzubereitung haben können.</li> <li>▪ das Essen zum Servieren auf attraktive Art anordnen können.</li> <li>▪ die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis verinnerlichen können.</li> <li>▪ Tischmanieren verinnerlichen können.</li> </ul>	