Arbeitslehre (Hauswirtschaft) im Wahlpflichtunterricht I

Übersichtsraster der Unterrichtsvorhaben:

Jahrgangsstufe 6	
Unterrichtsvorhaben I: **Thema**: Clever in der Küche! **Inhaltliche Schwerpunkte**: • Grundlagen für die Arbeit in der Schulküche (z.B. Hygiene, Unfallgefahren, Teamwork, Spülen, Tischdecken) • Vertiefende Auseinandersetzung mit dem sachgemäßen Umgang mit Arbeitsgeräten in der Schulküche (z.B. Messer, Backofen, Herd, Handrührgerät) • Lesen und Umsetzen von Rezepten	Unterrichtsvorhaben II: **Thema**: Alles über Sieglinde und Co. **Inhaltliche Schwerpunkte**: • Kartoffelsorten und Kochtypen • Anbau, Ernte, Einkauf und Lagerung von Kartoffeln • Küchenpraxis unter Berücksichtigung unterschiedlicher Kartoffeln und Garmethoden und anschließende Verkostung der Produkte

Jahrgangsstufe 7	
Unterrichtsvorhaben I: **Thema**: Du bist, was du isst! – Die Ernährungspyramide **Inhaltliche Schwerpunkte**: • Warum musst du essen und trinken? • Wofür verbrauchst du Energie? • Die Ernährungspyramide • Das Pyramidenfrühstück • Exemplarische Auseinandersetzung mit den Lebensmittelgruppen (z.B. Getränke, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte)	Unterrichtsvorhaben II: **Thema**: Wie wohnst du? **Inhaltliche Schwerpunkte**: • Träume und Wünsche • Haushaltstypen • Wohnbedürfnisse • Ausgaben im Blick haben • Wohnungen gestalten • Mein Traumzimmer

Jahrgangsstufe 8	
Unterrichtsvorhaben I: **Thema**: Salmonellen, Solanin und Co. - Unerwünschte Stoffe in Lebensmitteln **Inhaltliche Schwerpunkte**: • Erkennen und Vermeiden von unerwünschten Stoffen in Lebensmitteln • Lebensmittelinfektionen und Lebensmittelvergiftungen • Natürliche Giftstoffe (z.B. Solanin) • Mangelnde Hygiene (z.B. Salmonellen, Schimmelpilze (Mykotoxine))	Unterrichtsvorhaben II: **Thema**: Nachhaltig konsumieren für die Zukunft unserer Erde – aber wie? **Inhaltliche Schwerpunkte**: • Vertiefende Auseinandersetzung mit Themen der Nachhaltigkeit • Der ökologische Fußabdruck • Virtuelles Wasser • Produktlinienanalyse • Fast Fashion • Fairness im Kleiderschrank • Altkleidersammlungen und Alternativen • Nachhaltige Konsumstile

Jahrgangsstufe 9	
Unterrichtsvorhaben I: **Thema**: Wir feiern ein Fest! **Inhaltliche Schwerpunkte**: • Planung und Organisation eines Festes von der Einladung bis zur Durchführung (z.B. Halloween oder Ostern) • Erstellen eines Infotextes zu den Hintergründen des Festes • Rezeptauswahl oder Rezepterstellung • Einkaufsplanung und Einkaufsdurchführung • Erstellung einer Einladung • Durchführung des Festes: Zubereitung, Dekoration, evtl. Verkleidung • Reflexion der praktischen Durchführung / Selbstreflexion zum Prozess	Unterrichtsvorhaben II: **Thema**: Besondere Ernährungsformen als Teil der Esskultur? **Inhaltliche Schwerpunkte:** • **Vegetarismus** • Definition der unterschiedlichen Vegetarismusformen • Gesundheitsförderliche Aspekte und Risiken • **Veganismus** • Definition Veganismus • Welche guten Gründe gibt es dafür? • Welche Einschränkungen muss man in Kauf nehmen? • Vegan leben – ein Kinderspiel für Jedermann? • Veganismus und Gesundheit • **Functional Food** • Sinn und Unsinn von Functional Food

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Berufe rund um das Fach Hauswirtschaft

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Berufe rund um das Thema Ernährung, Hauswirtschaft und Gesundheit kennenlernen (z.B. Diätassistent/in, Hauswirtschafter/in, Oecotropholog/in, Ernährungswissenschaftler/in, Landwirt/in, Brauer und Mälzer, Hotelfachmann/ Hotelfachfrau)
- Steckbriefe/Präsentationen zu den Berufen erstellen
- Qualifikationen für Berufe
- Was passt zu mir?

Jahrgangsstufe 10

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Schluss mit Hotel Mama – wie will ich leben und wohnen?

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wohnbedürfnisse
- Wohnungsanzeigen verstehen
- Wohnungsbesichtigung
- Mietvertrag
- Einrichtung
- Versicherung
- Schulden
- Haushaltsführung
- Singleküche
- Planung einer Wohnungseinweihung
- Bedarf und Bedürfnisse (Bedürfnispyramide)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Extremer geht es fast nicht – Strenge Diäten und Essstörungen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Diät**
- Ich bin auf Diät – wer braucht denn sowas?
- Übergewicht - ein Risikofaktor?
- Sinn und Unsinn von Diäten
- Leichter essen schlau gemacht!
- Diätkarriere als Einstieg in die Essstörung?
- **Essstörungen**
- Magersucht – Ess-Brech-Sucht – Esssucht (Binge Eating Disorder)
- Was gilt eigentlich als **schön**?