

# Ernährungs-, (Gesundheits-) und Verbraucherbildung

## Das Leben kompetent gestalten

### Bildungsziele:

Die Schülerinnen und Schüler

- gestalten die eigene Essbiographie reflektiert und selbstbestimmt
- treffen Konsumententscheidungen reflektiert und selbstbestimmt
- gestalten Ernährung gesundheitsförderlich
- gestalten die eigene Konsumentenrolle reflektiert in rechtlichen Zusammenhängen
- handeln sicher in Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung
- treffen Konsumententscheidungen qualitätsorientiert
- entwickeln ein positives Selbstbild durch Essen und Ernährung
- entwickeln einen nachhaltigen Lebensstil
- entwickeln ein persönliches Ressourcenmanagement und sind in der Lage, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen

Wie kann ich eine Tischgemeinschaft gestalten?  
Wie kann ich mit dem Essen für mich und Andere sorgen?

Was bedeutet Essen für meinen Körper, meine Gefühle und mein Wohlbefinden?  
Wie gehe ich mit meinem Körper um?

Was muss ich über Versicherungen wissen?  
Wie nutze ich sie?  
Was brauche ich als soziale Sicherung heute und morgen?  
Wozu brauche ich sie?

Was muss bei der Entsorgung beachtet werden?  
Was muss ich darüber wissen und warum?  
Welchen Nutzen hat das für mich und andere?  
Wie kann ich mich umweltschonend verhalten?

Welche Nahrungsmittel kenne ich?  
Wie kann ich ihre Qualität beurteilen?  
Wie gehe ich mit der Angebotsvielfalt um?

Welche Grundtechniken des Umgangs mit Nahrungsmitteln sollte ich kennen und können?  
Wie gestalte ich Mahlzeiten?  
Wie kann ich geschmackvoll zubereiten, anrichten, essen und genießen?

Wie wirkt sich das, was ich verbrauche, was ich kaufe, wie ich mit Geld umgehe, auf mich, andere und die Umwelt aus?

Wie ist das Angebot an Waren und Dienstleistungen?  
Wie beurteile ich ihre Qualität?  
Welche und wie viel Arbeit steckt in einem Produkt?  
Was muss ich wissen über Herstellung, Verarbeitung, Verteilung?

Was muss ich über Essen, Ernährung und Gesundheit wissen?  
Was muss ich können, um mein Wissen über Essen, Ernährung und Gesundheit im Alltag zu nutzen?

Welche Bedeutung haben Gesundheit, Bildung, Arbeit, Familie, Freunde, Nachbarn für mich?  
Wie beeinflussen sie sich gegenseitig?  
Wie setze ich sie ein?

Wie gehe ich mit Geld um?  
Wie bekomme ich Geld?  
Wofür bekomme ich Geld?  
Was muss ich über den Umgang mit Geld für heute und morgen wissen?

Welche Sinne nutze ich beim Essen und Trinken?  
Welche Sinne sind dafür wichtig?

**Bildung**

Wie gehe ich mit Angebotsvielfalt und Informationsflut um?  
Wie und wo bekomme ich hilfreiche Informationen?

Wie verbindet mich Essen mit anderen?  
Wodurch trennt mich Essen von anderen?

**ERNÄHRUNG**

**VERBRAUCHER**

Wie funktioniert Werbung?  
Was macht Werbung mit mir?

Was esse ich? Wie esse ich?  
Wozu esse ich?  
Was schmeckt mir?  
Warum esse ich so?  
Wie sollte ich essen?  
Was sollte ich essen?  
Warum und mit welchem Ziel?

Was brauche ich?  
Was wünsche ich?  
Warum kaufe ich?  
Wie kaufe ich?  
Was kaufe ich?

©REVIS

**Gesundheit**