

Curriculum der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Bildungsziele · Kompetenzen · Inhalte · Themen

Bildungsziel 1

Die Schüler und Schülerinnen gestalten die eigene Essbiographie reflektiert und selbstbestimmt.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, sich mit den Einflussfaktoren, Begrenzungen und Gestaltungsalternativen der individuellen Essweise auseinanderzusetzen. Dazu gehört, dass sie

- soziokulturelle und historische Einflussfaktoren, ihre Wirkungen auf und Bedeutungen für das Essverhalten kennen, identifizieren und verstehen können.
- Alltagsvorstellungen und -theorien zur Bedeutung von Essen, Ernährung und Körper identifizieren, analysieren und bewerten können.
- die „Gewordenheit“ des eigenen Essverhaltens erkennen und verstehen können.
- Handlungsmöglichkeiten situationsgerecht entwickeln und zur weiteren Gestaltung der Essbiographie nutzen können.

Lehrinhalte

- Gestaltungsmöglichkeiten des Essens
- Entstehung individueller Essgewohnheiten
- Alltagsvorstellungen zu Essen und Ernährung
- Einflussfaktoren auf das Essverhalten

Themen

- Soziale, historische, religiöse, familiäre Zusammenhänge und Wurzeln
- Unterschiedlichkeit der Essgewohnheiten
- Individuelle Essmuster
- Bedeutung von Lebensmitteln, des Essens und der Ernährung für Fitness, Schönheit, Leistungsfähigkeit (Was macht mich stark? Was macht mich schön?)
- Symbolgehalt und Wirkungszuschreibungen von Nahrungsmitteln und Ernährungsweisen
- Vorlieben, Abneigungen, Präferenzen (Woher kommen sie? Was bestimmt meine Biografie?)
- Situations- und alltagsgerechte Umsetzung / Gestaltung
- Essen unterwegs, am Arbeitsplatz, in der Schule, mit Freunden, am Wochenende
- Rhythmen & Routinen und deren Bedeutung
- ...

Bildungsziel 2

Die Schüler und Schülerinnen gestalten Ernährung gesundheitsförderlich.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, sich mit dem Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit auseinanderzusetzen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen. Dazu gehört, dass sie

- den Zusammenhang von Nahrung und Ernährung für die persönliche Gesundheit herstellen und reflektieren können.
- Körpersignale wie Durst, Hunger, Appetit, Sättigung wahrnehmen und verstehen können.
- Lebensmittel, ihre Inhaltsstoffe und Wirkungen im Stoffwechsel kennen und verstehen können.
- Ernährungsempfehlungen und Regeln kennen, sich mit ihnen und allgemeinen Ernährungsinformationen kritisch auseinandersetzen können.

Lehrinhalte

- Gesundheitsressource Ernährung
- Körpersignale der Nahrungsaufnahme
- Nahrung und Nährstoffe
- Ernährungskonzepte, -empfehlungen, -regeln

Themen

- Langzeiteffekte, Individuelle Bedürfnisse, Wachstum, Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Verdauung
- Energiebilanz
- Bewegung
- Lebensmittelgruppen
- Nährstoffdichte und Energiedichte
- unerwünschte Nahrungsbegleitstoffe (Rückstände und Verunreinigungen)
- Prävention
- Zahnygiene
- Über-/ Unterversorgung
- Genussmittel
- Übergewicht / Untergewicht, Diäten
- E-Empfehlungen / E-Regeln / Richtlinien, E-Moden, Vermittlungsmodelle (z.B. Pyramide, Kreis)
- Körpersignale
- Qualitätsmerkmale für Lebensmittel und Speisen
- Lebensmittelverderb und -infektionen
- Nahrungsergänzungsmittel
- ...

Bildungsziel 3

Die Schüler und Schülerinnen handeln sicher bei der Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, sich mit den kulturellen Voraussetzungen, der Bedeutung und Funktion von Mahlzeiten auseinanderzusetzen. Dazu gehört, dass sie

- Mahlzeiten situations- und alltagsgerecht planen und herstellen können und die zu leistende Arbeit und Gestaltung wertschätzen können.
- Speisen und Gerichte sowie die LM-Auswahl unter Berücksichtigung von Sinnlichkeit, Gesundheit und Nachhaltigkeit gestalten können.
- Techniken der Nahrungszubereitung kennen, verstehen, reflektieren und anwenden können.
- Informationen und Anleitungen kritisch reflektieren können.

Lehrinhalte

- Mahlzeitenplanung und -herstellung, Fürsorge und Verantwortung
- Lebensmittel, Speisen und Gerichte, Fürsorge und Verantwortung
- Techniken der Nahrungszubereitung, Umgang mit Nahrungsmitteln
- Informationen und Anleitungen

Themen

- Ästhetisch-kulinarische Speisengestaltung
- Arbeitsplanung und organisation
- Arbeitsteilung
- Essen und Kommunikation
- Alltägliche Sicherung der Versorgung
- Nahrungsmittel mit unterschiedlichem Verarbeitungsgrad
- Sachgerechter Umgang mit Nahrungsmitteln
- Tischkultur, Speisenpräsentation
- Küchen und Kulturen
- Kreativer Umgang mit Rezepten, Abwandlung nach ausgewählten Kriterien (Nachhaltigkeit, Gesundheit)
- Grundtechniken
- Hygiene, Konservierung, Lagerung
- Sicherheit
- Salmonellen
- HACCP
- Bewertung von Produkt- und Ernährungsinformationen
- Lebensmittelkennzeichnung, MHD
- Rezepte
- Vorratshaltung, Resteverwertung, Entsorgung
- ...

Bildungsziel 4

Die Schüler und Schülerinnen entwickeln ein positives Selbstkonzept durch Essen und Ernährung.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, sich mit dem Verhältnis von eigenem Körper und Essverhalten auseinanderzusetzen. Dazu gehört, dass sie

- den eigenen Körper und Körperprozesse wahrnehmen, verstehen und akzeptieren.
- die Abhängigkeit der Körperbilder von gesellschaftlichen und historischen Bezügen erkennen, verstehen und reflektieren können.
- die Bedeutung von Essen, Trinken und Ernährung erkennen und diese Erkenntnis für das eigene Handeln nutzen können.
- Wege zum genussvollen und verantwortlichen Umgang (mit dem Körper) durch Essen und Trinken entwickeln und nutzen können.

Lehrinhalte

- Körper, Sinneswahrnehmung
- Körperbilder Rollenverständnisse
- Funktionen des Essens Essgewohnheiten, Essmuster
- Genuss Umgang mit dem Körper

Themen

- Hunger und Durst
- Sinnlichkeit des Essens
- Geschmacksentwicklung
- Vorlieben und Abneigungen
- Esstrends
- Essstörungen
- Essen und Identität (Kultur, Religion, Generation, Region, Alter, Geschlecht, Milieu)
- Körperentwicklung
- Leistungsfähigkeit
- Genussfähigkeit
- Selbstkonzept und Gemeinschaft
- Möglichkeiten der Lebensgestaltung durch Essen und Ernährung
- Wertschätzung von Essen
- ...

Bildungsziel 5

Die Schüler und Schülerinnen entwickeln ein persönliches Ressourcenmanagement und sind in der Lage Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, sich mit Zukunftschancen und Risiken der Lebensgestaltung auseinanderzusetzen. Dazu gehört, dass sie

- Die Vielfalt von individuellen und gesellschaftlichen Ressourcen kennen, ihre Bedeutung sowie ihre Entwicklungen und Begrenzungen verstehen.
- Die Prinzipien und Möglichkeiten des Finanz- und Vorsorgemanagements kennen und verstehen und ihre Instrumente anwenden können.
- Die Prinzipien des kurz-, mittel- und langfristigen Ressourcenmanagements verstehen und anwenden können.
- Informations- und Beratungsangebote kennen und situationsgerecht nutzen können.

Lehrinhalte

- Ressourcen, ihre Entwicklung, Beschaffung, Pflege und Verausgabung
- Finanz- und Vorsorgemanagement
- Ressourcenmanagement
- Informations- und Beratungsangebote

Themen

- Humanvermögen
- Ressourcen (Gesundheit, Zeit, Geld, Bildung, soziale Netzwerke, Partnerschaft, Familie, Lebensfreude, -sinn, Zivilcourage)
- Risiken für häusliches Handeln, Gesundheit
- Zahlungsverkehr, Finanzdienstleistungen, Kredite, Vermögensplanung, Haushalts-Budget
- Umgang mit Ambivalenzen, Hemmnissen, Risiken
- operatives und strategisches Finanz- und Vorsorgemanagement
- Vermögen und Erwerbseinkommen
- Versicherungen
- Managementkreis
- Lebenszyklus
- ...

Bildungsziel 6

Die Schüler und Schülerinnen treffen Konsumententscheidungen reflektiert und selbstbestimmt.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, soziokulturelle Rahmenbedingungen für Konsumententscheidungen zu identifizieren und zu berücksichtigen. Dazu gehört, dass sie

- Bedürfnisse identifizieren, die den Konsum leiten, verschiedene Wege der Bedarfsdeckung kennen, beurteilen und verantwortlich nutzen können.
- die eigene Konsumbiographie und ihre Bedeutung für die Lebensstilentwicklung analysieren, verstehen und reflektieren können.
- Marktmechanismen und Wirtschaftssysteme verstehen und reflektieren können.
- Konsum- und Entscheidungsprozesse situationsgerecht bewerten und gestalten können.

Lehrinhalte

- Bedürfnisse, Bedarfe und Wege der Bedarfsdeckung
- Einflussfaktoren auf Konsumententscheidungen
- Markt und Wirtschaftssystem Medien und Marketing
- „Entscheidungszusammenhänge, Entscheidungsfindung“ (Arbeitstitel)

Themen

- Werbung
- Peer-Group / soziale Gruppen
- Kulturelle, religiöse Faktoren
- Status
- Lebensstil und Lebenslage
- Werbung
- Marktwirtschaft, Marktvergleich, Vermarktung
- Arbeitsmarkt
- Warenkunde
- Qualität
- soziale und ökonomische Folgeabschätzung
- Taschengeld
- Soziale Verantwortung
- Nachhaltigkeit
- Globalisierung
- Sponsoring
- ...

Bildungsziel 7

Die Schüler und Schülerinnen gestalten die eigene Konsumentenrolle reflektiert in rechtlichen Zusammenhängen.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, die eigene Konsumentenrolle kritisch zu reflektieren und darauf aufbauend Konsumhandeln zu gestalten. Dazu gehört, dass sie

- Verbraucherrechte und -pflichten kennen, bewerten und situationsgerecht anwenden können.
- die Tragweite von Konsumententscheidungen in Bezug auf vertragliche Bedingungen und finanzielle Verpflichtungen einschätzen können.
- selbstbewusst und selbstbestimmt gegenüber Experten und Institutionen agieren können.
- Informationen und Angebote von Institutionen beschaffen, bewerten und kritisch nutzen können.

Lehrinhalte

- Recht und Gesetze Produktkennzeichnung
- Vertragsgestaltung AGBs
- Experten-Laiengefälle, Schnittstellen zwischen Haushalten und anderen Institutionen
- Verbraucherorganisationen

Themen

- AGBs, Geschäftsfähigkeit (Taschengeld-3)
- Sozialrecht, Mietrecht, Versicherungsrecht
- Ehe- und Familienrecht
- Patientenrecht
- Fernabsatzrichtlinien (Internet-, Versandhandel)
- Vertragsrecht, Widerrufsrecht
- Lebensmittelrecht
- Verbraucherrechte und -pflichten
- EU-R, (I) NGO
- Produktinformation
- Garantie, Reklamation
- Medien, Werbung
- Experten-Laiengefälle
- Stiftung Warentest
- vzbv, VZ, V-Verbände
- Verbraucherwiderstand
- Urheberrecht, Produktpiraterie, Datenschutz, Persönlichkeitsrecht
- ...

Bildungsziel 8

Die Schüler und Schülerinnen treffen Konsumententscheidungen qualitätsorientiert.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, Nachhaltigkeit, Gesundheit und Funktionalität als zentrale Bewertungskriterien zu verstehen und anzuwenden. Dazu gehört, dass sie

- exemplarische Prozesse der Erzeugung, Verarbeitung, Verteilung und Entsorgung von Marktprodukten kennen, verstehen und bewerten können.
- die Wirkungen der handwerklichen und industriellen Verarbeitung für die Qualität des Produkts kennen, bewerten und für eigene Konsumententscheidungen beachten können.
- den Faktor Arbeit in der Gütererzeugung verstehen und die Wirkungen lokal und global einschätzen können.
- die lokalen und globalen Zusammenhänge der Produktion von Gütern bei eigenen Entscheidungen verantwortungsbewusst berücksichtigen können.

Lehrinhalte

- Marktprodukte und Prozesse ihrer Erzeugung, Verarbeitung, Verteilung und Entsorgung
- Qualitätsbegriffe Gütesiegel
- Faktor Arbeit in der Gütererzeugung / bei Marktprodukten
- Lokale und globale, politische und wirtschaftliche Bedingungen und Zusammenhänge

Themen

- Konsumfelder, z.B. Textilien, Elektronik, Spielwaren, Nahrungsmittel, Möbel (Tropenholz)
- Gütesiegel
- Warenkunde, Warentest
- Kinderarbeit
- Migration
- Löhne
- Soziale Standards in Betrieben
- Umwelt- und Gesundheitsaspekte
- Nahrungskette
- Gentechnologie
- Produktlinie
- Novel Food
- ...

Bildungsziel 9

Die Schüler und Schülerinnen entwickeln einen nachhaltigen Lebensstil.

Kompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen sind bereit und in der Lage, sich mit den Gewohnheiten und Routinen des Konsum- und Alltagshandelns auseinanderzusetzen. Dazu gehört, dass sie

- das Konzept der Nachhaltigkeit kennen, verstehen und reflektieren können.
- Eigenes Konsum- und Alltagshandeln auf der Grundlage des Nachhaltigkeitskonzepts analysieren und bewerten und diese Reflexion für Entscheidungen nutzen können.
- Lebensstile und Lebensweisen identifizieren und reflektieren können und daraus Handlungsstrategien und Routinen für die eigene Lebensgestaltung entwickeln können.
- die Fähigkeit entwickeln, Verantwortung in Nachhaltigkeitsprozessen übernehmen zu können.

Lehrinhalte

- Nachhaltigkeit
- Lebensgestaltung Lebensführung
- Lebensstil Lebenslagen Sozialstrukturen
- Soziale Verantwortung Verhalten und Verhältnisse

Themen

- Fairer Handel, Tourismus, Mobilität, Kinderarbeit, Ernährung, Wohnen
- Agenda 21
- Produktlinien + Stoffkreislauf
- Ökobilanz
- Nachhaltigkeitsberichterstattung von Unternehmen
- Nationaler/ internationaler Handel
- ökologische Prinzipien der Nahrungsmittelherstellung
- Verfügbarkeit von NM
- Zusammenleben, Wohnen, Haushaltsstrukturen
- Essgewohnheiten
- globales Ernährungssystem
- Klima, Transport, Verpackung, Alltag
- ...