**Vorbemerkungen**

Der Unterricht in Ernährungslehre, Nahrungszubereitung baut auf den Kenntnissen und Fertigkeiten der Schüler und Schülerinnen auf. Die Vermittlung der Ziele und Inhalte trägt zum Verständnis der Zusammenhänge zwischen Ernährung einerseits und Gesundheit und Leistungsfähigkeit andererseits bei. Das Interesse für Ernährungsfragen wird gefördert und das Ernährungsverhalten kritisch bewertet. Die Schüler und Schülerinnen sind fähig eine ausgewogene und bedarfsgerechte Kost zusammenzustellen. Künftige Dorfhelfer und Dorfhelferinnen beachten die Maßnahmen des Umweltschutzes, der Energieeinsparung und der Arbeitssicherheit. Im Bereich Ernährung richten sie sich überwiegend nach der Lebensweise ihrer Einsatzfamilie.

Sie bereiten Speisen unter Berücksichtigung von ernährungsphysiologischen, wirtschaftlichen, hygienischen und geschmacklichen Gesichtspunkten zu. Im ländlichen und landwirtschaftlichen Einsatzhaushalt verarbeiten Schüler und Schülerinnen regionale und saisonale Erzeugnisse. Das erfordert entsprechende Speisenplanung, -herstellung und Vorratshaltung, dabei sind Arbeitstechniken zu üben.

Die produktionstechnischen und agrarpolitischen Bedingungen der Lebensmittelerzeugung landwirtschaftlicher Betriebe berücksichtigen sie bei der Bereitstellung der Verpflegung.

**Lehrplanübersicht**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Schul-halb- jahr** | **Lehrplaneinheiten** | **Zeitricht-wert** | **Gesamt-stunden** | **Seite** |
| 1 | Fachtheoretisches Halbjahr (FTH)  Bereich Ernährungslehre  1 Bedarfsgerechte Ernährung I  2 Inhaltsstoffe der Nahrung  3 Bedarfsgerechte Ernährung II  Wiederholung und Vertiefung  Bereich Nahrungszubereitung  1 Grundsätze  2 Speisenfolge |  | 136 |  |
| 2 | Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)  4 Speisenplanung für die Einsatzfamilie  5 Bewertung von Lebensmitteln  6 Speisenfolgen und Gebäck im Einsatz-  haushalt  Zeit für Leistungsfeststellung und mögliche  Vertiefung | 13  15  10  37 | 75  25 |  |
| 3 | Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)  7 Zusammensetzung von Diäten und   Sonderkostformen  8 Herstellung von Diäten und Sonder-  kostformen  9 Verfahren der Lebensmittelbevorratung  im Einsatzhaushalt  Zeit für Leistungsfeststellung und mögliche  Vertiefung | 10  13  24  13 | 60  20 |  |
| 4 | Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)  10 Schadstoffe in Lebensmitteln  11 Bestimmungen aus dem Lebensmittelrecht  12 Gerichte für das kleine Budget  Zeit für Leistungsfeststellung und mögliche Vertiefung | 13  15  10  37 | 75  25 |  |
|  |  |  | **416** |  |

**2. Schulhalbjahr**

**Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT) 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Themen handlungsorientiert bearbeiten | Z. B.  Projekt  Fallstudie  Rollenspiel  Erkundung  Exkursion | Die Themenauswahl hat aus den nachfolgenden Lehrplaneinheiten unter Beachtung fächerverbindender Aspekte zu erfolgen. |

**4 Speisenplanung für die Einsatzfamilie 15**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4.1 | Speisepläne für Einsatzfamilien aufstellen | Gesichtspunkte   * Bedarfsdeckung * Nährstoffrelation * Menügestaltung * Kosten * Arbeitszeit * Regionalität * Erzeugnisse aus dem landwirtschaftlichen Betrieb * Verwendung der Haus­gartenprodukte | Einzelpersonen mit besonderem Bedarf berücksichtigen  Preiswerte Verpflegung bei knappem Lebensmitteletat |

**5 Bewertung von Lebensmitteln 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | Qualität der Lebensmittel beurteilen | Ernährungsphysiologischer Wert  Genusswert  Verarbeitungseignung  Ökologischer Wert  Soziokultureller Wert | Vorteile der landwirtschaftlichen Produkte der Region und Saison |
| 5.2 | Lebensmittel fachgerecht auswählen | Ansprüche der Einsatzfamilie  Übliche Lebensmittelauswahl  Entscheidungskriterien des/der  Dorfhelfers/in | Religiöse Rücksichtnahme, evtl. Verbesserungs-vorschläge, vorhandener Vorrat |

**2. Schulhalbjahr**

**6 Speisenfolgen und Gebäck im Einsatzhaushalt 37**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6.1 | Speisenfolgen für verschiedene Anlässe zubereiten | Mittagessen  Abendessen  Zwischenmahlzeiten  Festmenü  Büfetts | Ergänzung von Außer-Haus-Verpfle-  gung, Schulfrühstück, Bauernvesper, evtl. Mithilfe beim Land-frauenservice |
| 6.2 | Gebäck für verschiedene Anlässe herstellen | Kleingebäck, Kuchen,  Torten  Belag, Guss, Füllung | Vgl. Lehrplan  1. FTH |
| 6.3 | Gebäck für traditionelle Anlässe herstellen | Regionale Feste  Weihnachten  Fasching  Ostern | Beteiligung von Kindern |

**3. Schulhalbjahr**

**Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT) 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Themen handlungsorientiert bearbeiten | Z. B.  Projekt  Fallstudie  Rollenspiel  Erkundung  Exkursion | Die Themenauswahl hat aus den nachfolgenden Lehrplaneinheiten unter Beachtung fächerverbindender Aspekte zu erfolgen. |

**7 Zusammensetzung von Diäten und Sonderkostformen 13**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7.1 | Leichte Vollkost planen | Lebensmittelintoleranzen  Erstellung von Kostplänen | Bedürfnisse von Einzelpersonen in der Einsatzfamilie |
| 7.2 | Diäten für Diabetiker zusammen-stellen | Krankheitsbilder bei Diabetes mellitus  Diätregeln  Erstellung von Kostplänen | Ärztliche Anordnung |
| 7.3 | Natriumarme Kost planen | Diätregeln  Natriumgehalte von Speisen |  |
| 7.4 | Reduktionskost gestalten | Folgen von Übergewicht  Energiereduzierte Kost  Essverhalten  Essstörungen | Fasten |
| 7.5 | Vegetarische Kostformen beurteilen | Lacto-vegetabile-Kost  Ovo-lacto-vegetabile-Kost  Veganische Kost | Gicht |

**3.** **Schulhalbjahr**

**8 Herstellung von Diäten und Sonderkostformen 24**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8.1 | Sonderkostformen herstellen | Lebensmittelauswahl und Zubereitungsarten   * Leichte Vollkost * Natriumarme Kost * Reduktionskost * Vegetarische Kost * Diabetes mellitus-Kost | Vgl. LPE 7 |

**9 Verfahren der Lebensmittelbevorratung im Einsatzhaushalt 13**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9.1 | Vorräte für die Einsatzfamilie herstellen | Lebensmitteleignung  Konservierungsmethoden  für Obst, Gemüse  und Fleisch   * Tiefgefrieren * Sterilisieren * Konfitüre-, Fruchtaufstrich-, Geleeherstellung * Trocknen   Sachgerechte Lagerung | Aufbereitung für Dienstleistung und Vermarktung  Fleischzerlegeschau |

**4. Schulhalbjahr**

**Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT) 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Themen handlungsorientiert bearbeiten | Z. B.  Projekt  Fallstudie  Rollenspiel  Erkundung  Exkursion | Die Themenauswahl hat aus den nachfolgenden Lehrplaneinheiten unter Beachtung fächerverbindender Aspekte zu erfolgen. |

**10 Schadstoffe in Lebensmitteln 15**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.1 | Bedeutung von Schadstoffen in Lebensmitteln erkennen | Natürliche Inhaltsstoffe  Umwelteinflüsse  Rückstände | Exemplarisch  Vgl. 1. FTH, Landwirtschaftliche Produktion |
| 10.2 | Höchstmengen sachlich betrachten | Tierversuche  ADI-Wert  Höchstmengen-Verordnungen  Restrisiko | Aktuelle Meldungen |
| 10.3 | Gesundheitliche Gefahren durch Lebensmittelverderb vermeiden | Verursacher   * Mikroorganismen * tierische Schädlinge   Lebensmittelinfektionen  Hygienemaßnahmen des/der Dorfhelfers/in |  |

**4. Schulhalbjahr**

**11 Bestimmungen aus dem Lebensmittelrecht 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11.1 | Verantwortung des/der Dorfhelfers/in nach dem Lebensmittel- und Bedarfsgegen-ständegesetz (LMBG) kennen | Grundsätze der Lebensmittelüberwachung |  |
| 11.2 | Kennzeichnung von Lebensmitteln einordnen und anwenden | Kennzeichnungselemente   * Verkehrsbezeichnung * Zutatenverzeichnis * Mindesthaltbarkeitsdatum * Zusatzstoffe   Novel Food | Hauswirtschaftliche Dienstleistungen,  Vermarktung  Vgl. LPE 2, Verbraucherkunde |

**12. Gerichte für das kleine Budget 37**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12.1 | Schnellgerichte für den Einsatzhaushalt herstellen | Menübeispiele   * Aufläufe * Eierspeisen * Hackfleischgerichte * Pfannengerichte   Verwendung von vorgefertigen Lebensmitteln |  |
| 12.2 | Kostengünstige Gerichte für den Einsatzhaushalt herstellen | Menübeispiele   * Eintöpfe * Kartoffel-/Nudelgerichte * Milch- und Süßspeisen |  |