**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 I2 Inhaltsstoffe der Nahrung3 Bedarfsgerechte Ernährung IIWiederholung und VertiefungBereich Nahrungszubereitung1 Grundsätze2 Speisenfolge |  | 136 |  |
| 2 | Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)4 Speisenplanung für die Einsatzfamilie5 Bewertung von Lebensmitteln6 Speisenfolgen und Gebäck im Einsatz- haushaltZeit für Leistungsfeststellung und mögliche Vertiefung | 13151037 | 7525 |  |
| 3 | Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)7 Zusammensetzung von Diäten und  Sonderkostformen 8 Herstellung von Diäten und Sonder- kostformen9 Verfahren der Lebensmittelbevorratung im EinsatzhaushaltZeit für Leistungsfeststellung und mögliche Vertiefung | 10132413 | 6020 |  |
| 4 | Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)10 Schadstoffe in Lebensmitteln11 Bestimmungen aus dem Lebensmittelrecht12 Gerichte für das kleine BudgetZeit für Leistungsfeststellung und möglicheVertiefung | 13151037 | 7525 |  |
|  |  |  | **416** |  |

**2. Schulhalbjahr**

**Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT) 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Themen handlungsorientiert bearbeiten | Z. B. ProjektFallstudieRollenspielErkundungExkursion | 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 berücksichtigenPreiswerte Verpflegung bei knappem Lebensmitteletat |

**5 Bewertung von Lebensmitteln 10**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5.1 | Qualität der Lebensmittel beurteilen | Ernährungsphysiologischer WertGenusswertVerarbeitungseignungÖkologischer WertSoziokultureller Wert  | Vorteile der landwirtschaftlichen Produkte der Region und Saison |
| 5.2 | Lebensmittel fachgerecht auswählen | Ansprüche der EinsatzfamilieÜbliche LebensmittelauswahlEntscheidungskriterien 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 | MittagessenAbendessenZwischenmahlzeitenFestmenüBüfetts | Ergänzung von Außer-Haus-Verpfle-gung, Schulfrühstück, Bauernvesper, evtl. Mithilfe beim Land-frauenservice |
| 6.2 | Gebäck für verschiedene Anlässe herstellen | Kleingebäck, Kuchen, TortenBelag, Guss, Füllung | Vgl. Lehrplan 1. FTH |
| 6.3 | Gebäck für traditionelle Anlässe herstellen | Regionale FesteWeihnachtenFaschingOstern | Beteiligung von Kindern |

**3. Schulhalbjahr**

**Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT) 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Themen handlungsorientiert bearbeiten | Z. B. ProjektFallstudieRollenspielErkundungExkursion | 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 DiätregelnErstellung von Kostplänen | Ärztliche Anordnung |
| 7.3 | Natriumarme Kost planen | DiätregelnNatriumgehalte von Speisen |  |
| 7.4 | Reduktionskost gestalten | Folgen von ÜbergewichtEnergiereduzierte KostEssverhaltenEssstörungen | Fasten |
| 7.5 | Vegetarische Kostformen beurteilen | Lacto-vegetabile-KostOvo-lacto-vegetabile-KostVeganische 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 | LebensmitteleignungKonservierungsmethoden für Obst, Gemüse und Fleisch * Tiefgefrieren
* Sterilisieren
* Konfitüre-, Fruchtaufstrich-, Geleeherstellung
* Trocknen

Sachgerechte Lagerung | Aufbereitung für Dienstleistung und VermarktungFleischzerlegeschau |

**4. Schulhalbjahr**

**Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT) 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Themen handlungsorientiert bearbeiten | Z. B. ProjektFallstudieRollenspielErkundungExkursion | 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 InhaltsstoffeUmwelteinflüsseRückstände | Exemplarisch Vgl. 1. FTH, Landwirtschaftliche Produktion |
| 10.2 | Höchstmengen sachlich betrachten | TierversucheADI-WertHöchstmengen-VerordnungenRestrisiko | Aktuelle Meldungen |
| 10.3 | Gesundheitliche Gefahren durch Lebensmittelverderb vermeiden | Verursacher * Mikroorganismen
* tierische Schädlinge

LebensmittelinfektionenHygienemaßnahmen 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,VermarktungVgl. LPE 2, Verbraucherkunde |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12.1 | Schnellgerichte für den Einsatzhaushaltherstellen | Menübeispiele* Aufläufe
* Eierspeisen
* Hackfleischgerichte
* Pfannengerichte

Verwendung von vorgefertigen Lebensmitteln |  |
| 12.2 | Kostengünstige Gerichte für den Einsatzhaushalt herstellen | Menübeispiele* Eintöpfe
* Kartoffel-/Nudelgerichte
* Milch- und Süßspeisen
 |  |