

Haushaltsführerschein „Stufe 2“			
Für alle weiterführenden Schulen ab Klasse 5			
Für den Erwerb des Haushaltsführerscheins "Stufe 1" werden insgesamt rund 12 Unterrichtsstunden vorgeschlagen. Die einzelnen Bereiche sind nicht isoliert zu unterrichten, sondern werden vielfältig miteinander verknüpft. Dabei wird ein besonderes Gewicht auf den Erwerb sozialer Schlüsselkompetenzen gelegt.			
<i>Bereiche</i>	<i>Kompetenzen/Inhalte</i>	<i>Anforderungen für den Haushaltsführerschein</i>	<i>Raum für persönliche Notizen</i>
Kleidung und Wäschepflege	<ul style="list-style-type: none"> - Ökologischer Aspekt der Reinigungsmittel bei der Wäschepflege - Umgang mit der Nähmaschine 	<ul style="list-style-type: none"> - Wäschepflege nach ökologischen Gesichtspunkten reflektieren und durchführen - Nähen einer einfachen Naht mit der Nähmaschine 	

Bereiche	Kompetenzen/Inhalte	Anforderungen für den Haushaltsführerschein	Raum für persönliche Notizen
Ernährungslehre mit Nahrungszubereitung und Lebensmittelerzeugung	<p>Der Bedarf des Körpers in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Tätigkeit; Erarbeitung eines Tagesspeiseplanes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett (gesättigte und ungesättigte), Mineralien, Vitamine, Flüssigkeit, Ballaststoffe <p>Analyse von Fertigprodukten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fertigprodukte - Nahrungsergänzungsmittel <p>Nahrungszubereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verarbeitung von Fisch und Fleisch - Gartechniken: Kurzbraten, Schmoren, Grillen <p>Variieren der Grundrezepte</p>	<p>Ernährungspyramide</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Mittagessen schmackhaft mit Fertigprodukten entsprechend der Ernährungspyramide zubereiten - Ein Hauptgericht mit Fleisch- bzw. Fischbeilage zubereiten, dabei auf die Ernährungspyramide achten - Ein vorgegebenes Rezept (Nudeln, Kartoffeln) mit eigenen Ideen verändern (ohne dass ein anderes Rezept zu Hilfe genommen wird) 	
Gesundheitsprophylaxe und Hygiene	Körperpflege und gesunde Lebensführung	Reflexion der persönlichen Lebensweise	

Bereiche	Kompetenzen/Inhalte	Anforderungen für den Haushaltsführerschein	Raum für persönliche Notizen
Finanzmanagement im Haushalt	Haushaltsbuch (Kalkulation der persönlichen Lebenshaltungskosten)	<ul style="list-style-type: none"> - Ausgaben und Einnahmen in ein Haushaltsbuch eintragen - Fixkosten, variable Kosten und frei verfügbares Einkommen 	