Niveaudifferenziertes Lernen

Kompetenzraster, Lernwegelisten und exemplarische Lernmaterialien

Hauswirtschaft – Lernfeld 4 –

Lernprojekt Fette und Öle

FachSchulversuch Berufsfachschule   
Pädagogische Erprobung (BFPE)

zum Einsatz in den Schulversuchen

Duale Ausbildungsvorbereitung (AVdual) und

Berufsfachschule Pädagogische Erprobung (BFPE)

sowie den Bildungsgängen VAB, BEJ, 2BFS und 1BFS

Berufsfachschule

Berufliche Schulen

Stuttgart 2014

|  |  |
| --- | --- |
| Redaktionelle Bearbeitung | |
|  |  |
| Redaktion | Tanja Rieger, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport  Sören Finkbeiner, Landesinstitut für Schulentwicklung, Stuttgart |
| Autorinnen | Renate Oehler, Luise-Büchner-Schule, Freudenstadt  Manuela Rafensteiner Magdalena-Neff-Schule, Ehingen  Annegret Schmidt, BSZ, Leonberg |
| Stand | Juli 2014. Zweite lektorierte Auflage: Dezember 2016. |

|  |  |
| --- | --- |
| Impressum | |
|  |  |
| Herausgeber | Landesinstitut für Schulentwicklung (LS)  Heilbronner Straße 172, 70191 Stuttgart  Telefon: 0711 6642-0  Telefax: 0711 6642-1099  E-Mail: poststelle@ls.kv.bwl.de  www.ls-bw.de |
| Druck und  Vertrieb | Landesinstitut für Schulentwicklung (LS)  Heilbronner Straße 172, 70191 Stuttgart  Telefon: 0711 6642-1204  www.ls-webshop.de |
| Urheberrecht | Inhalte dieses Heftes dürfen für unterrichtliche Zwecke in den Schulen und Hochschulen des Landes Baden-Württemberg vervielfältigt werden. Jede darüber hinausgehende fotomechanische oder anderweitig technisch mögliche Reproduktion ist nur mit Genehmigung des Herausgebers möglich.  Soweit die vorliegende Publikation Nachdrucke enthält, wurden dafür nach bestem Wissen und Gewissen Lizenzen eingeholt. Die Urheberrechte der Copyrightinhaber werden ausdrücklich anerkannt. Sollten dennoch in einzelnen Fällen Urheberrechte nicht berücksichtigt worden sein, wenden Sie sich bitte an den Herausgeber. Bei weiteren Vervielfältigungen müssen die Rechte der Urheber beachtet bzw. deren Genehmigung eingeholt werden.  © Landesinstitut für Schulentwicklung, Stuttgart 2014 |

Inhaltsverzeichnis

Die Seiten sind als Kopiervorlagen angelegt und enthalten deshalb keine durchgängige Seitennummerierung.

1. **Kompetenzraster Hauswirtschaft Lernfelder 1-9**
2. **Lernwegeliste Fette und Übergewicht**
3. **Lernmaterialien**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **H4.01** | **Lernprojekt** | **Fette und Öle für die Ernährung beurteilen und bei der Nahrungszubereitung einsetzen** |
| **H4.01.01** | **Lernthema** | **Fehlernährung erkennen (Übergewicht ) und daraus Folgen und Ursachen ableiten** |
|  | **Lernmaterialien** |  |
|  | H4.01.01.01 | Lernkartei anlegen |
|  | H4.01.01.01 | Lösung |
|  | H4.01.01.02 | Fehlernährung erkennen (Übergewicht ) und daraus Folgen ableiten AB |
|  |  |  |
| **H4.01.02** | **Lernthema** | **Speisefette** |
|  |  |  |
|  | **Lernmaterialien** |  |
|  | H4.01.02.01.01 | Herkunft von Speisefetten und Ölen A |
|  | H4.01.02.01.02 | Einteilung von Speisefetten und Ölen A |
|  | H4.01.02.01.02 | Speisefette Einteilung A – Lösung |
|  | H4.01.02.01.03 | Speisefette Einteilung Übungsaufgabe 1 |
|  | H4.01.02.01.03 | Speisefette Einteilung Übungsaufgabe 1 – Lösung |
|  | H4.01.02.01.04 | Speisefette B – C |
|  | H4.01.02.01.05 | Speisefette Einteilung B – C |
|  | H4.01.02.01.05 | Speisefette Einteilung B – C – Lösung |
|  | H4.01.02.01.06 | Speisefette Aufbau B – C |
|  | H4.01.02.01.06 | Speisefette Aufbau B – C – Lösung |
|  | H4.01.02.01.07 | Speisefette Fachbegriffe A – C |
|  | H4.01.02.02 | Speisefette Einteilung und Aufbau B – C (Lernthema) |
|  |  |  |
| **H4.01.03** | **Lernthema** | **Garverfahren** |
|  |  |  |
|  | **Lernmaterialien** |  |
|  | H4.01.03.01.01 | Garverfahren A |
|  | H4.01.03.01.02 | Garverfahren, Informationstext – A |
|  | H4.01.03.01.03 | Garverfahren, Übersicht – 1 – A |
|  | H4.01.03.01.03 | Garverfahren, Übersicht – 2 – A |
|  | H4.01.03.01.03 | Garverfahren Lösung – A |
|  | H4.01.03.01.04 | Garverfahren B – C |
|  | H4.01.03.01.05 | Garverfahren B – C |
|  | H4.01.03.01.05 | Garverfahren B – C – Lösung |
|  | H4.01.03.01.06 | Garverfahren, küchentechnische Eigenschaften A – C |
|  | H4.01.03.01.07 | Garverfahren, geeignete Fette – 1 – A – C |
|  | H4.01.03.01.08 | Garverfahren, geeignete Fette – 2 – A – C |
|  | H4.01.03.01.09 | Garverfahren, Speisen beurteilen A – C |
|  | H4.01.03.01.10 | Garverfahren, Speisen beurteilen – 1 – A – C |
|  | H4.01.03.01.10 | Garverfahren, Speisen beurteilen – 1 – A – C – Lösung |
|  | H4.01.03.01.11 | Garverfahren, Speisen beurteilen – 2 – A – C |
|  | H4.01.03.01.11 | Garverfahren, Speisen beurteilen – 2 – A – C – Lösung |
|  | H4.01.03.01.12 | Garverfahren anwenden – 1 – A – C |
|  | H4.01.03.01.13 | Garverfahren anwenden – 1 – Lernkontrolle |
|  | H4.01.03.01.14 | Garverfahren anwenden – 2 |
|  |  |  |
| **H4.01.04** | **Lernthema** | **Aufgaben der Fette** |
|  |  |  |
|  | **Lernmaterialien** |  |
|  | H4.01.04.01.01 | Aufgaben der Fette A – B |
|  | H4.01.04.01.02 | Aufgaben der Fette A – B |
|  | H4.01.04.01.02 | Aufgaben der Fette A – B – Lösung |
|  | H4.01.04.01.03 | Aufgaben der Fette C |
|  | H4.01.04.01.04 | Aufgaben der Fette C |
|  | H4.01.04.01.04 | Aufgaben der Fette C – Lösung |
|  | H4.01.04.02 | Aufgaben der Fette A – C (Lernthema) |
|  |  |  |
| **H4.01.05** | **Lernthema** | **Fettbedarf und Fettqualität** |
|  |  |  |
|  | **Lernmaterialien** |  |
|  | H4.01.05.01.01 | Fettbedarf und Fettqualität A – B |
|  | H4.01.02.01.02 | Fettbedarf und Fettqualität A – B |
|  | H4.01.02.01.02 | Fettbedarf und Fettqualität A – B – Lösung |
|  | H4.01.05.01.03 | Fettbedarf und Fettqualität C |
|  | H4.01.05.01.04 | Fettbedarf und Fettqualität C |
|  | H4.01.05.01.04 | Fettbedarf und Fettqualität C – Lösung |
|  | H4.01.05.01.05 | Fettbedarf und Fettqualität C – Übung 1 |
|  | H4.01.05.01.05 | Fettbedarf und Fettqualität C – Übung 1 – Lösung |
|  | H4.01.05.01.06 | Fettbedarf und Fettqualität C – Übung 2 |
|  | H4.01.05.01.06 | Fettbedarf und Fettqualität C – Übung 2 – Lösung |
|  | H4.01.05.02 | Fettbedarf und Fettqualität A – C (Lernthema) |
|  |  |  |
| **H4.01.06** | **Lernthema** | **Deckung des Fettbedarfs** |
|  |  |  |
|  | **Lernmaterialien** |  |
|  | H4.01.06.01.01 | Deckung des Fettbedarfs A – C |
|  | H4.01.06.01.02 | Deckung des Fettbedarfs A – C – Berechnung Rezept 1 |
|  | H4.01.06.01.02 | Deckung des Fettbedarfs A – C – Berechnung Rezept 1 – Lösung |
|  | H4.01.06.01.03 | Deckung des Fettbedarfs A – C – Berechnung Rezept 2 |
|  | H4.01.06.01.03 | Deckung des Fettbedarfs A – C – Berechnung Rezept 2 – Lösung |
|  | H4.01.06.01.04 | Deckung des Fettbedarfs A – C – Berechnung Rezept 3 |
|  | H4.01.06.01.04 | Deckung des Fettbedarfs A – C – Berechnung Rezept 3 – Lösung |
|  | H4.01.06.01.05 | Deckung des Fettbedarfs A – C – Berechnung Rezept 4 |
|  | H4.01.06.01.05 | Deckung des Fettbedarfs A – C – Berechnung Rezept 4 – Lösung |
|  | H4.01.06.01.06 | Deckung des Fettbedarfs A – B – Übung |
|  | H4.01.06.01.06 | Deckung des Fettbedarfs A – B – Übung – Lösung |
|  | H4.01.06.01.07 | Deckung des Fettbedarfs C – Übung 1 |
|  | H4.01.06.01.07 | Deckung des Fettbedarfs C – Übung 1 – Lösung |
|  | H4.01.06.01.08 | Deckung des Fettbedarfs C – Übung 2 |
|  | H4.01.06.02 | Deckung des Fettbedarfs A – C (Lernthema) |
|  |  |  |
| **H4.01.07** | **Lernthema** | **Bedarfsgerechte Ernährungsempfehlungen ableiten und Ernährungsbewusstsein vermitteln A – B** |
|  |  |  |
|  | **Lernmaterialien** |  |
|  | H4.01.07.01 | Bedarfsgerechte Ernährungsempfehlungen ableiten |
|  |  |  |
| **Rückmeldung** |  | Rückmeldung zum Lernprojekt |

# Bedeutung der Icons

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Icon | Beschreibung | Icon | Beschreibung |
|  | Lernziel A |  | Tipp / Hinweis, der zum Bearbeiten hilfreich ist |
|  | Lernziel B |  | Zeitvorgabe beachten |
|  | Lernziel C |  | Informationsmaterial lesen,  Text lesen |
|  | Einzelarbeit |  | Blätter / Materialien in Ordner ablegen |
|  | Partnerarbeit |  | Vorsicht, Achtung: wichtige Information, Hinweis. Genau lesen! |
|  | Gruppenarbeit |  | Stift: Schreibauftrag oder etwas muss gezeichnet oder gemalt werden. |
|  | Plenum |  | Lesen/Hilfsmittel/Quellenangabe: Das kann ein Buch oder eigene Aufschriebe sein. |
|  | Lehrer fragen / holen |  | Quelle |
|  | Lehrervortrag |  | Taschenrechner erlaubt |
|  | Einzelvortrag, Präsentation |  | Zeichenmaterial erforderlich |
|  | Gruppenvortrag, Präsentation |  | Versuch |
|  | erledigt |  | Beispiel/Vokabelhilfen |
|  | nicht erledigt |  | Hören |
|  | Monologisches Sprechen |  | Deutsch => Englisch |
|  | Dialogisches Sprechen |  | Englisch => Deutsch |
|  | Gruppennummer, Teilthemen 1, 2 … | 9-3.1 Lernziel3_sw | Gruppennummer, Teilthemen 3, 4 … |

# Hinweise zu dieser Handreichung

Auf Zeitangaben haben wir weitgehend verzichtet, weil sich der Zeitbedarf für die Umsetzung mit verschiedenen Lerngruppen zu stark unterscheidet.

Das Lernthema 7 fasst das Erarbeitete zusammen. Die Schülerinnen und Schüler sollen in heterogenen Teams Vorschläge zur Gesunderhaltung machen und in einem Beratungsgespräch darstellen. Dabei können die Schülerinnen und Schüler ihre unterschiedlichen Stärken durch die Wahl der Aufgabe einsetzen. Gleichzeitig rücken die Kompetenzbereiche Selbststeuerung, Arbeitsweise, Kooperation und Kommunikation in den Vordergrund.

Mit dem Lernthema 7 wird der übliche Zeitbedarf zugunsten der Schulung dieser überfachlichen Kompetenzen klar überschritten. Deshalb möchten wir an dieser Stelle den exemplarischen Charakter des Lernthemas herausstellen. Es ist durchaus möglich die Arbeitsaufträge aus Lernthema 7 auf andere Nährstoffe zu übertragen. Die zugrunde liegenden Lernziele, Folgen für eine gesunderhaltende Ernährung / Verhaltensweise abzuleiten und andere davon zu überzeugen, sind immer relevant. Ebenso wichtig ist das Bewusstmachen des Handlungskreislaufs als grundlegendes Prinzip im Lernfeld.

Die überfachlichen Kompetenzen, die bei einem Lernthema oder Lernschritt geübt werden, sind in den jeweiligen Kopfzeilen ausgewiesen. Die Kopfzeile der Lernwegeliste zum Lernprojekt enthält überfachliche Kompetenzbereiche aus dem Kompetenzraster Handlungskompetenz, die im Lernprojekt im Vordergrund stehen.

Die Lernthemen 2 – 6 lassen sich auch in anderer Reihenfolge anordnen.

Hinweise auf Schulbücher in den Lernmaterialien sind exemplarischer Natur. Es können selbstverständlich auch andere Schulbücher verwendet werden. Am Ende dieser Lernmaterialsammlung befindet sich eine Liste mit exemplarischen Schulbüchern.

Wir freuen uns über Rückmeldungen!

Renate Oehler, Manuela Rafensteiner, Annegret Schmidt,

# Kompetenzraster Hauswirtschaft Lernfelder 1-4

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LF1  Sich im Arbeitsbereich Hauswirtschaft und Ernährung orientieren | LF2  Persönlichkeitsbewusstsein  entwickeln | LF3  Einfache Speisen herstellen | LF4  Ernährungsbewusstsein entwickeln und bei der Nahrungszubereitung berücksichtigen |
| **Rechts- und Sicherheitsvorschriften beachten** | Ich kann Vorschriften zu Hygiene, Sicherheit und Entsorgung beachten. |  | Ich kann Rechtsvorschriften (LM-Gesetz) berücksichtigen. |  |
| **Ernährungs- und gesundheitsbewusst denken und handeln** | Ich kann die räumliche Anordnung von Geräten im Fachraum auf ergonomische Kriterien zurückführen. | Ich kann textile Materialien nach gesundheitlichen Kriterien beurteilen. | Ich kann Lebensmittel nach anerkannten Ernährungsempfehlungen beurteilen.  Ich kann Speisen bedarfsgerecht zusammenstellen. | Ich kenne die Produktion und Zusammensetzung von Lebensmitteln.  Ich kann Lebensmittel im Hinblick auf die Gesunderhaltung ernährungsphysiologisch beurteilen. |
| **Berufsfeldtypische Produkte herstellen** | Ich kann den Fachraum sachgerecht nutzen.  Ich kann einfache berufsfeldtypische Produkte herstellen. | Ich kann eigene und vorgegebene Arbeitsstrukturen erproben.  Ich kann Grundtechniken der Textilarbeit fachgerecht anwenden und beurteilen. | Ich kann einfache Grundtechniken der Nahrungszubereitung fachgerecht anwenden. | Ich kann Speisen themenbezogen herstellen. |
| **Im Berufsfeld gestalten** |  | Ich kann textile Materialien gestalten. | Ich kann den Wert einer angemessenen Tischkultur erkennen und Tische für den Alltag gestalten. | Ich kann Speisen und Tische dem Anlass entsprechend gestalten. |
| **Ökonomisch und ökologisch handeln** |  | Ich kann textile Materialien nach ökologischen und ökonomischen Kriterien beurteilen. | Ich kann Haushaltsgeräte rationell einsetzen. |  |
| **Sich mit Beziehungen und Entwicklungsprozessen auseinandersetzen** | Ich kann die Anforderungen im Berufsfeld Ernährung und Hauswirtschaft in Beziehung zu meinen Interessen setzen. | Ich kann mich mit meiner Lebenssituation und meinen Bedürfnissen unter Berücksichtigung von Möglichkeiten und Grenzen von Erziehung auseinandersetzen. |  |  |
| **Sozial-kommunikative und**  **Methodisch-strategische Kompetenzen** | Ich kann situationsgerecht kommunizieren und kooperieren.  Ich kann Verantwortung übernehmen.  Ich kann Arbeitsergebnisse präsentieren.  Ich nutze Techniken und Strategien für selbstständiges, problemorientiertes Lernen. | Ich kann mich als Teil der Gruppe wahrnehmen und meine Erfahrungen zu Kommunikation und Kooperation auswerten. | Ich kann Informations- und Kommunikationssysteme nutzen. | Ich kann das Modell der vollständigen Handlung anwenden. |

# Kompetenzraster Hauswirtschaft Lernfelder 5-9

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LF5  Verbraucherbewusstsein entwickeln und Verantwortung übernehmen | LF6  Entwicklungsprozesse begleiten und Beziehungen gestalten | LF7  Wohnräume gestalten und erhalten | LF8  Personengruppen bedarfsgerecht verpflegen | LF9  Hauswirtschaftliche  Produkte und Dienstleistungen anbieten |
| **Rechts- und Sicherheitsvorschriften beachten** | Ich kann rechtliche Rahmenbedingungen verstehen und umsetzen. |  | Ich kann meine Rechte wahrnehmen. |  | Ich kann meine Rechte nutzen. |
| **Ernährungs- und gesundheitsbewusst denken und handeln** |  |  |  | Ich kann ernährungsbedingte Erkrankungen verstehen und Bewertungskriterien ableiten. |  |
| **Berufsfeldtypische**  **Produkte herstellen** | Ich kann Gebäck herstellen. |  |  | Ich kann qualitativ hochwertige Speisen und Getränke anlass- bzw. personenbezogen fachgerecht herstellen. | Ich kann ein hauswirtschaftliches Produkt oder eine Dienstleistung realisieren. |
| **Im Berufsfeld gestalten** | Ich kann Plakate, Karten, Verpackungen entsprechend der Farben- und Formenlehre gestalten. | Ich kann zwei- und dreidimensional gestalten. | Ich kann mein Wohnumfeld gestalten. | Ich kann anlass- bzw. personenbezogen Tische und Räume gestalten. |  |
| **Ökonomisch und ökologisch handeln** | Ich kann Überschuldung und Zahlungsverkehr analysieren.  Ich kann entscheiden, welche Versicherungen für meine Lebenssituation notwendig sind. | Ich kann textile Werkstücke instand halten. | Ich kann Reinigungsmittel beurteilen.  Ich kann Verhaltensmaßnahmen für den sparsamen Umgang mit Energie begründen.  Ich kann Wohnbedürfnisse erkennen und Wohnräume beurteilen. |  | Ich kann Ideen für ein hauswirtschaftliches Produkt oder eine Dienstleistung entwickeln und entsprechende Angebote einschätzen. |
| **Sich mit Beziehungen und Entwicklungsprozessen auseinandersetzen** |  | Ich kann aus Entwicklungsbedingungen erzieherisches Verhalten ableiten und Zusammenhänge zwischen physischem und psychischem Wohlbefinden aufzeigen. |  |  | Ich kann den Perspektivwechsel vom Verbraucher zum Anbieter vollziehen. |
| **Sozial-kommunikative und**  **Methodisch-strategische Kompetenzen** | Ich kann Informations- und Kommunikationssysteme nutzen.  Ich kann meine Ergebnisse gestalten und präsentieren. | Ich kann als Teil der Gruppe meine Erfahrungen auswerten.  Ich kann in Bewerbungsgesprächen kommunizieren.  Ich kann Feedback geben und nehmen.  Ich kann Bewerbungsunterlagen präsentieren. |  | Ich kann meinen Arbeitsprozess und meine Arbeitsergebnisse bewerten. | Ich kann Kommunikationstechnologien nutzen.  Ich kann adressaten- und situationsgerecht kommunizieren.  Ich kann meinen Arbeitsprozess und meine Arbeitsergebnisse bewerten. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  01 Fette und Übergewicht |  | Hauswirtschaft  H4.01 |
| Kompetenzen   * Ich kann mich über die Produktion und Zusammensetzung von Lebensmitteln informieren. * Ich kann Lebensmittel im Hinblick auf die Gesunderhaltung ernährungsphysiologisch beurteilen. * Ich kann Speisen themenbezogen herstellen. * Ich kann Speisen und Tische dem Anlass entsprechend gestalten. * *Ich kann das Modell der vollständigen Handlung anwenden.* * *Ich kann systematisch arbeiten.* * *Ich kann mit Einsatz und Ausdauer arbeiten.* * *Ich kann kommunizieren.* | |  |
| Lernwegeliste |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Was Sie hier lernen können | | | Lernmaterialien  LernSCHRITTE, LernTHEMEN und LernPROJEKTE | | Ergänzungen |
| **Informieren** | Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. |  | AA: Speisefette H4.01.02.01.04  AB: Speisefette – Aufbau H4.01.02.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.02.02.01 | B-C  B-C |  |
| Ich kann die Bedeutung ungesättigter Fettsäuren erklären. |  | AA: Speisefette H4.01.02.01.04  AB: Speisefette – Aufbau H4.01.02.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.02.02.01 | B-C  B-C |  |
| Ich kann die Aufgaben von Fetten im menschlichen Organismus nennen und beschreiben. |  | AA: Aufgaben der Fette H4.01.04.01.01  AB: Aufgaben der Fette H4.01.04.01.02  AA: Aufgaben der Fette H4.01.04.01.03  AB: Aufgaben der Fette H4.01.04.01.04  Alternativ: Lernthema H4.01.04.02.01 | A-B  C  A-C |  |
| Ich kann den Bedarf von Fetten und Ölen nennen. |  | AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.01  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.02.01.02  AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.03  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.04  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 1 H4.01.05.01.05  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 H4.01.05.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.05.02.01 | A-B  C  A-C |  |
| Ich kann den Tagesbedarf an Streichfetten und Garfetten in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. |  | AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.01  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.02.01.02  AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.03  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.04  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 1 H4.01.05.01.05  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 H4.01.05.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.05.02.01 | A-B  C  A-C |  |
| Ich kann verschiedene fettreiche Lebensmittel nennen. |  | AA: Speisefette H4.01.02.01.01  AB: Speisefette – Einteilung H4.01.02.01.02  AA: Speisefette H4.01.02.01.04  AB: Speisefette – Einteilung H4.01.02.01.05  Alternativ: Lernthema H4.01.02.02.01 | A  B-C  B-C |  |
| Ich kann Fette nach der Herkunft einteilen. |  | AA: Speisefette H4.01.02.01.01  AB: Speisefette – Einteilung H4.01.02.01.02  AA: Speisefette H4.01.02.01.04  AB: Speisefette – Einteilung H4.01.02.01.05  Alternativ: Lernthema H4.01.02.02.01 | A  B-C  B-C |  |
| Ich kann mich über die Ursachen und Folgen von Übergewicht informieren. |  | Pauls Geschichte H4.01  Folgen von Übergewicht H4.01.01.01 A  Folgen von Übergewicht H4.01.01.01 B  Folgen von Übergewicht H4.01.01.01 C | A-C  A  B  C |  |
| Ich kann Adipositas als Erkrankung definieren. |  | Pauls Geschichte H4.01  Ursachen von Übergewicht H4.01.01 | A-C  A |  |
| Ich kenne verschiedene Garverfahren. |  | AA: Garverfahren H4.01.03.01.01  Garverfahren – Informationstext H4.01.03.01.02  AB: Garverfahren – Übersicht H4.01.03.01.03  AA: Garverfahren H4.01.03.01.04  AB: Garverfahren – Übersicht H4.01.03.01.05 | A  B-C |  |
| Ich kenne die küchentechnischen Eigenschaften von Fetten. |  | AA: Garverfahren – küchentechnische Eigenschaften H4.01.03.01.06 | A-C |  |
| Ich kann Texte verstehen und gewünschte Informationen heraus schreiben. |  | Lernprojekt H04.01 | A-C |  |
| Ich kann die Schritte der vollständigen Handlung nennen. |  | Checkliste und Beratungsgespräch H4.01.07  Zeit- und Arbeitsplanung H4.01.07 | A-C |  |
| **Planen und Entscheiden** | Ich kann geeignete Lebensmittel zur Deckung des Fettbedarfs auswählen. |  | AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.01  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.02.01.02  AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.03  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.04  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 1 H4.01.05.01.05  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 H4.01.05.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.05.02.01 | A-B  C  A-C |  |
| Ich kann geeignete Fette den Garverfahren zuordnen. |  | AA: Garverfahren – geeignete Fette H4.01.03.01.07  AB: Garverfahren – geeignete Fette H4.01.03.01.08 | A-C |  |
| Ich kann Speisen das geeignete Garverfahren zuordnen. |  | AA: Garverfahren H4.01.03.01.01  AB: Garverfahren – Informationstext H4.01.03.01.02  AB: Garverfahren – Übersicht H4.01.03.01.03  AA: Garverfahren H4.01.03.01.04  AB: Garverfahren – Übersicht H4.01.03.01.05 | A  B-C |  |
| Ich kann ausgehend vom Modell der vollständigen Handlung gemeinsam Arbeitsschritte planen, in der Gruppe aufteilen und den Zeitbedarf abschätzen. |  | Ernährungsempfehlungen und Beratungsgespräch: Arbeits- und Zeitplan H04.01.07 | A-C |  |
| **Durchführen** | Ich kann Risiken aufgrund von fehlendem Fett in der Ernährung an ausgewählten Beispielen aufzeigen. |  | AA: Aufgaben der Fette H4.01.04.01.01  AB: Aufgaben der Fette H4.01.04.01.02  AA: Aufgaben der Fette H4.01.04.01.03  AB: Aufgaben der Fette H4.01.04.01.04  Alternativ Lernthema H4.01.04.02.01 | A-B  C  A-C |  |
| Ich kann den Fettgehalt verschiedener Speisefette einordnen. |  | AA: Speisefette H4.01.02.01.01  AB: Speisefette – Einteilung H4.01.02.01.02  AA: Speisefette H4.01.02.01.04  AB: Speisefette – Einteilung H4.01.02.01.05  Alternativ: Lernthema H4.01.02.02.01 | A  B-C  B-C |  |
| Ich kann Tipps zur fettbewussten Ernährung angeben. |  | AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.01  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.02.01.02  AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.03  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.04  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 1 H4.01.05.01.05  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 H4.01.05.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.05.02.01 | A-B  C  A-C |  |
| Ich kann den Tagesbedarf an Fett in Gramm berechnen ausgehend vom Gesamtenergiebedarf eines Menschen. |  | AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.03  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.04  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 1 H4.01.05.01.05  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 H4.01.05.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.05.02.01 | C  A-C | Nährstoffrelation, GEB, Istwertberechnung |
| Ich kann aus dem Ernährungsverhalten Gesundheitsstörungen ableiten und anhand von Beispielen erklären. |  | Pauls Geschichte H4.01  Folgen von Übergewicht H4.01.01.01 A  Folgen von Übergewicht H4.01.01.01 B  Folgen von Übergewicht H4.01.01.01 C | A-C  A  B  C |  |
| Ich kann Checkliste mit Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen schreiben. |  | Checkliste schreiben H4.01.07.01  Checkliste und Beratungsgespräch H4.01.04, H4.01.05, H4.01.07 | A-B  C |  |
| Ich kann Adipositas als Erkrankung beschreiben und als mögliche Ursache von Fehlernährung erkennen. |  | Pauls Geschichte H4.01  Ursachen von Übergewicht H4.01.01 | B-C |  |
| Ich kann verschiedene Garverfahren anwenden. |  | AA: Garverfahren anwenden – Teil 1 H4.01.03.01.12  AA: Garverfahren anwenden – Teil 2 H4.01.03.01.14 | A-C |  |
| Ich kann selbstständig verabredete Aufgaben bearbeiten. |  | Zeit- und Arbeitsplanung H4.01.07 | A-C |  |
| Ich kann Informationssysteme nutzen. |  | AA: Aufgaben der Fette H4.01.04.02.01 | A-C |  |
| Ich kann neue Informationen strukturieren. |  | AA: Aufgaben der Fette H4.01.04.02.01 | A-C |  |
| Ich kann meine Arbeitsergebnisse strukturieren und an meinem Vorwissen anknüpfen. |  | AB: Speisefette H4.01.02.01.03 | A-C |  |
| Ich kann Fachbegriffe nachschlagen und Karteikarten zum Lernen erstellen. |  | Lernkartei anlegen H04.01.01.01 | A-C |  |
| Ich kann das Modell der vollständigen Handlung bei meiner Arbeit anwenden. |  | Zeit- und Arbeitsplanung H4.01.07 | A-C |  |
| **Kontrollieren** | Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. |  | AA: Deckung des Fettbedarfs H4.01.06.01.01  AB: Deckung des Fettbedarfs – Rezepte 1 – 4 H4.01.06.01.02 – H4.01.06.01.05  AB: Deckung des Fettbedarfs – Übung H4.01.06.01.06  AB: Deckung des Fettbedarfs – Übung Teil 1 H4.01.06.01.07  AB: AB: Deckung des Fettbedarfs – Übung Teil 2 H4.01.06.01.08 | A-C  A-B  C |  |
| Ich kann Speisen anhand vorgegebener Kriterien überprüfen. |  | AA: Garverfahren – Speisen beurteilen H4.01.03.01.09  AB: Garverfahren – Speisen beurteilen 1 H4.01.03.01.10  AB: Garverfahren – Speisen beurteilen 2 H4.01.03.01.11 | A-C |  |
| Ich kann meine / unsere Arbeit kontrollieren und beurteilen. Ich kann das Modell der vollständigen Handlung bei meiner Arbeit überprüfen. |  | Zeit- und Arbeitsplanung H4.01.07 |  |  |
| **Bewerten** | Ich kann den Fettgehalt von Speisen beurteilen. |  | AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.01  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.02.01.02  AA: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.03  AB: Fettbedarf und Fettqualität H4.01.05.01.04  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 1 H4.01.05.01.05  AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 H4.01.05.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.05.02.01 | A-B  C  A-C |  |
| Ich kann Bewertungskriterien für die Eignung von Speisen zur Vermeidung von Übergewicht festlegen anwenden. |  | AB: Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 H4.01.05.01.06  Alternativ: Lernthema H4.01.05.02.01 | C  C |  |
| Ich kann die Auswahl und Zubereitung von Speisen unter ernährungsphysiologischen Kriterien beurteilen. |  | Checkliste schreiben H4.01.07.01  Checkliste und Beratungsgespräch H4.01.05, H4.01.06 | A-B  C | LF 3: Regeln der DGE, Energiebedarf, BMI |
| Ich kann Gerichte sensorisch beurteilen. |  | AA: Garverfahren anwenden – Teil 1 H4.01.03.01.12  AA: Garverfahren anwenden – Teil 2 H4.01.03.01.14 | A-C |  |
| Ich kann meinen Lernerfolg reflektieren. |  | AB: Garverfahren anwenden H4.01.03.01.13  H4.01.07 | A-C |  |

**Kommission:**

**Renate Oehler**

**Manuela Rafensteiner**

**Annegret Schmidt**

**Datum: April** 2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  Fette und Öle für die Ernährung beurteilen und bei der Nahrungszubereitung einsetzen |  | Hauswirtschaft  H4.01 |
| Kompetenzbereiche  **LernPROJEKT**  LernTHEMA  LernSCHRITT   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. * *Ich kann das Modell der vollständigen Handlung anwenden.* * *Ich kann systematisch und mit Einsatz und Ausdauer arbeiten.* * *Ich kann kommunizieren.* | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann mich über die Ursachen und Folgen von Übergewicht informieren. * *Ich kann Texte verstehen und gewünschte Informationen heraus schreiben.* | Was Sie schon können sollten:   * Speisen nach den Regeln der DGE bedarfsgerecht zusammenstellen * Grundtechniken der Nahrungszubereitung * Tischkultur im Alltag gestalten * Informationssysteme nutzen, situationsgerecht kommunizieren, Verantwortung übernehmen und selbstständig arbeiten, Ergebnisse präsentieren, aufgabenbezogen kommunizieren und kooperieren |
| Wofür Sie das benötigen:  Fehlernährung erkennen und angemessen reagieren können |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:  Siehe Lernwegeliste |



Material: Pauls Geschichte (angelehnt an Spiegel-Artikel „Generation XXL“, 2005) und ein Ernährungslehrebuch, z. B. Schlieper, C. (2007): Ernährung heute. Verlag Handwerk und Technik, Hamburg

|  |
| --- |
| Beschreibung Lernprojekt  Paul ist inzwischen 17 Jahre alt und im Moment in einer Klinik für übergewichtige Jugendliche. Er muss dort jede Woche mindestens 700 g abnehmen, um bleiben zu dürfen.  Pauls Eltern und seine Schwester Nadine planen in der Zwischenzeit, wie sie Paul nach seiner Rückkehr unterstützen können.  Dazu wollen sie ihn mit gemeinsamem Kochen und Essen überraschen und ihn dabei überreden und hoffentlich überzeugen, dass er seine Lebensweise ändert.  Doch vorher müssen sie noch einiges klären … und das machen wir jetzt. |

Der Advance Organizer (AO) kann zur Einführung in das Lernprojekt im Gespräch mit der Klasse erarbeitet werden. Die untere Hälfte ist zunächst nicht sichtbar.

**Autorinnen:**

Renate Öhler  
Manuela Ravensteiner  
Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

****

**Pauls Geschichte:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Mit wem?** | **Aufgabe** |

Schreiben Sie die Fachbegriffe der letzten beiden Abschnitte in Kästchen, die Sie auf Lernkartei-Karten kleben können.

(siehe Formular Lernkartei).

Schreiben Sie dann mit Hilfe eines Nachbarn oder mit Hilfe des Ernährungslehrebuches eine Erklärung in das Kästchen unter den Begriff.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Lesen Sie Pauls Geschichte und bearbeiten Sie diese nach folgender Anleitung:  1. Schlüsselwörter finden:  Schlüsselwörter öffnen wie Schlüssel die Tür, um Texte zu verstehen: Die Schlüsselwörter sind schon markiert. z. B. im ersten Absatz: „Breitenwachstum“  2. Erklärung dazu notieren:  Welche Informationen in dem Abschnitt passen zum Schlüsselwort? Schreiben Sie zu dem Schlüsselwort eine Aussage in eigenen Worten neben den Text. z. B. „Jeden Monat wird Paul dicker.“ |

Jeden Monat wird Paul dicker.

Das unaufhaltsame **Breitenwachstum** des Paul Kayser begann früh. Seit der Geburt hat er monatlich 820 g zugelegt. Mit 15 Jahren ist er nun 177 cm groß und 157,6 kg schwer, davon mehr als die Hälfte Fett.

Ich habe schon immer gerne **gegessen** und war schon immer „rund“, sagt der 15-jährige Schüler aus Dortmund. Eine Zeitlang ging er sonntags früh aus dem Haus und versuchte eine Runde um den Sportplatz zu laufen. Er hielt das **Laufen** aber nicht durch, weil ihm nach kurzer Zeit Fußsohlen und Knie wehtaten.

Dann wurde seine Mutter krank. Zu Hause wird nun nicht mehr oft frisch gekocht, sagt Pauls Vater, sondern „oft gibt es etwas Schnelles **aus der Pfanne**“. Nachmittags sitzt Paul oft vor dem **Computer**.

Mit der Zeit hatte Paul immer weniger Freunde und war viel alleine. Außerdem fand er fast keine Hose in seiner Größe.

Im Mai dieses Jahres verließ der 15-Jährige Freunde und Familie und lebt seither in einer **Klinik** speziell für essgestörte Jugendliche bei Berchtesgaden.

Dort können Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren in sechs bis neun Monaten versuchen, ihren Speck los zu werden. Jeden Samstagmorgen müssen alle in Unterwäsche auf die Waage. Wer weniger als 700 g pro Woche abnimmt, dem droht die **Entlassun**g.

Für junge Dicke wie Paul geht es nicht nur um gutes Aussehen. Der 15-Jährige ist jetzt schon **krank**:

Er hat einen so hohen **Blutdruck**, dass er häufig aus der Nase blutet. Außerdem ist er durch das Fettgewebe sehr unbeweglich. **Plattfüße** bekommt er, weil sein Gewicht auf seine Fußsohlen drückt. Joggen sollte er jetzt nicht mehr, davon gehen seine **Kniegelenke** und seine **Bandscheiben kaputt**.

Menschen, die zu lange sehr übergewichtig sind, können später sehr leicht einen **Schlaganfall** oder einen **Herzinfarkt** zu bekommen.

**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

**Pauls Geschichte:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Mit wem?** | **Aufgabe** |

Schreiben Sie die Fachbegriffe der letzten beiden Abschnitte in Kästchen, die Sie auf Lernkartei-Karten kleben können.

(siehe Formular Lernkartei).

Schreiben Sie dann mit Hilfe eines Nachbarn oder mit Hilfe des Ernährungslehrebuches eine Erklärung in das Kästchen unter den Begriff.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Lesen Sie Pauls Geschichte und bearbeiten Sie diese nach folgender Anleitung:  1. Schlüsselwörter finden:  Schlüsselwörter öffnen wie Schlüssel die Tür, um Texte zu verstehen: Ein bis zwei Schlüsselwörter pro Abschnitt markieren. z. B. im ersten Absatz: „gewaltiger Leib“  2. Erklärung dazu notieren:  Welche Informationen in dem Abschnitt passen zum Schlüsselwort? Schreiben Sie zu dem Schlüsselwort eine Aussage in eigenen Worten neben den Text. z. B. „Jeden Monat wird Paul dicker.“ |

Jeden Monat wird Paul dicker.

Das unaufhaltsame Breitenwachstum des Paul Kayser begann früh. Seit der Geburt hat er monatlich im Schnitt 820 g zugelegt. Ein **gewaltiger Leib** entstand: 177 cm groß und 157,6 kg schwer, davon mehr als die Hälfte Fett.

Das Gewicht klebt an Paul seit er denken kann. Ich war schon immer „rund“, sagt der 15-jährige Schüler aus Dortmund. Gewöhnt hat er sich an sein Gewicht nicht. Eine Zeitlang ging er sonntags früh aus dem Haus und versuchte eine Runde um den Sportplatz zu laufen. Er hielt das Laufen aber nicht durch, weil ihm nach kurzer Zeit Fußsohlen und Knie wehtaten. Dann wurde seine Mutter krank. Zu Hause wird selten frisch gekocht, sagt Pauls Vater, sondern „meist gibt es etwas Schnelles aus der Pfanne“. Nachmittags sitzt Paul oft vor dem Computer.

Obwohl Paul immer weniger Freunde hatte, willigte er erst in eine Behandlung seines Übergewichts ein, als er fast keine Hose in seiner Größe mehr fand. Im Mai dieses Jahres verließ der 15-Jährige Freunde und Familie und lebt seither in einer Klinik speziell für essgestörte Jugendliche bei Berchtesgaden. Dort erhalten Jugendliche die Chance in sechs bis neun Monaten ihren Speck los zu werden. Voller Anspannung erwarten die Schwergewichtigen den Samstagmorgen: Nur in Unterwäsche muss jeder auf die Waage. Wer weniger als 700 g pro Woche abnimmt, dem droht die Entlassung.

Für junge Dicke wie Paul, geht es nicht nur um gutes Aussehen. Den 15-Jährigen Paul quälen jetzt schon die Folgen seines Übergewichts:   
Er hat eine Fettleber und einen so hohen Blutdruck, dass er häufig aus der Nase blutet. Außerdem ist er durch das Fettgewebe sehr unbeweglich. Seine Fußsohlen liegen platt auf dem Boden, wegen dem hohen Gewicht, das auf ihnen liegt. Joggen sollte er jetzt nicht mehr, das ruiniert seine Kniegelenke und seinen Rücken.

Mit zunehmendem Körpergewicht steigt das Risiko, in ein paar Jahren einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu bekommen.

**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

**Pauls Geschichte:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Mit wem?** | **Aufgabe** |

Schreiben Sie die Fachbegriffe der letzten beiden Abschnitte in Kästchen, die Sie auf Lernkartei-Karten kleben können.

(siehe Formular Lernkartei).

Schreiben Sie dann mit Hilfe eines Nachbarn oder mit Hilfe des Ernährungslehrebuches eine Erklärung in das Kästchen unter den Begriff.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Lesen Sie Pauls Geschichte und bearbeiten Sie diese nach folgender Anleitung:  1. Schlüsselwörter finden:  Ein bis zwei Schlüsselwörter pro Abschnitt markieren.  2. Erklärung dazu notieren:  Welche Informationen in dem Abschnitt passen zum Schlüsselwort? Notieren Sie zu dem Schlüsselwort eine Aussage in eigenen Worten neben dem Text. |

Das unaufhaltsame Breitenwachstum des Paul Kayser begann im September 1984. Seit der Geburt hat er monatlich im Schnitt 820 g zugelegt. Ein gewaltiger Leib entstand: 177 cm groß und 157,6 kg schwer, davon mehr als die Hälfte Fett.

Die Masse klebt an Paul seit er denken kann. Ich war schon immer „rund“, sagt der Schüler aus Dortmund. Gewöhnt hat er sich an seine Massen nicht. Eine Zeitlang ging er sonntags früh aus dem Haus und versuchte eine Runde um den Sportplatz zu laufen. Er hielt das Laufen aber nicht durch, weil ihm nach kurzer Zeit Fußsohlen und Knie wehtaten.

Dann wurde seine Mutter krank und das lähmte seinen Willen abzunehmen. Zu Hause wird nun nicht mehr oft Frisches zubereitet, räumt der Vater ein, sondern „oft gibt es etwas Schnelles aus der Pfanne.“ Nachmittags sitzt Paul oft vor dem Computer oder bei der Mutter, die nicht mehr so beweglich ist.

Obwohl Paul immer weniger Freunde hatte und viel alleine war, willigte er erst in eine Therapie ein, als er fast keine Hose in seiner Größe mehr fand. Im Mai dieses Jahres verließ der damals 15-Jährige Freunde und Familie und lebt seither im Reha-Zentrum Insula bei Berchtesgaden, eine Klinik speziell für essgestörte Jugendliche. Dort erhalten jeweils 58 Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren die Chance, in sechs bis neun Monaten ihren Speck los zu werden. Voller Anspannung erwarten die Schwergewichtigen den Samstagmorgen: Nur in Unterwäsche muss jeder auf die Waage. Wer weniger als 700 g pro Woche abnimmt, dem droht die Entlassung.

Für junge Dicke und nicht nur für Extremfälle wie Paul, geht es nicht nur um Aussehen und Eitelkeit. Das zu hohe Gewicht kann zur Zeitbombe werden. Den 15-Jährigen Paul quälen jetzt schon gesundheitliche Probleme, für die er eigentlich noch viel zu jung ist:

Er hat eine Fettleber und einen so hohen Blutdruck, dass er häu­fig aus der Nase blutet. In sei­nem Blut zirkuliert zu viel Harnsäure, Vorboten der Gicht. Fettgewebe schnürt Pauls Hals so ein, dass er beim Schlafen schlecht Luft holen kann – die Atmung setzt zeitweilig aus. Seine Fußsohlen sind enormen Drücken ausgesetzt: Sie liegen platt auf dem Boden. Joggen sollte er jetzt nicht mehr, das ruiniert seine Kniegelenke.

Neben den Problemen, unter denen Paul jetzt schon leidet, steigt mit zunehmendem Körpergewicht das Risiko, einen Schlaganfall oder eine Herzerkrankung zu bekommen. Viele Übergewichtige haben außerdem einen zu hohen Blutzuckerspiegel, der Diabetes verursachen kann.

**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  Fehlernährung erkennen (Übergewicht ) und daraus Folgen und Ursachen ableiten |  | Hauswirtschaft H04.01.01 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  **LernTHEMA**  LernSCHRITT   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * *Ich kann das Modell der vollständigen Handlung anwenden.* * *Ich kann systematisch und mit Einsatz und Ausdauer arbeiten.* * *Ich kann kommunizieren.* | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Ursachen und Folgen von Übergewicht erklären. * Ich kann Adipositas als Erkrankung beschreiben. * Ich kann den Zusammenhang zwischen Fehlernährung und Gesundheitsstörungen ableiten. * *Ich kann mit Einsatz und Ausdauer arbeiten.* * *Ich kann selbstständig und im Team arbeiten.* * *Ich kann kommunizieren.* | Was Sie schon können sollten:   * *Speisen nach den Regeln der DGE bedarfsgerecht zusammenstellen* * *Grundtechniken der Nahrungszubereitung* * *Informationssysteme nutzen, situationsgerecht kommunizieren, Verantwortung übernehmen und selbstständig arbeiten, Ergebnisse präsentieren, aufgabenbezogen kommunizieren und kooperieren* |
| Wie Sie ihr Können prüfen können:  Siehe Lernwegeliste Projekt |

**Folgen von Übergewicht:**

Bezug zum AO herstellen!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Aufgabe |

Lernziele A + B:  
Bearbeiten Sie den Lernschritt H04.01.01.01 zu Folgen von Übergewicht.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Stellen Sie die **Folgen von Übergewicht** anschaulich dar. Verwenden Sie die Skizze (auf eine halbe DIN A4-Seite vergrößern) oder zeichnen Sie einen eigenen (besseren) Umriss einer dicken Person.  Ordnen Sie die Folgen von Übergewicht den betroffenen Körperteilen zu. Zeichnen Sie die betroffenen Organe ein.  Verwenden Sie dazu Pauls Geschichte und bei Bedarf Ihr Ernährungslehre-Buch.  Denken Sie an eine Überschrift und die gute Lesbarkeit Ihrer Darstellung.  **Nur Lernziel C:**  Schreiben Sie zu den einzelnen Folgen von Übergewicht eine kurze Erklärung. |

Methode Tempoduett:

Die Schüler/-innen, die früh fertig sind, erhalten Aufgaben entsprechend ihrer Vorlieben / Kompetenzen.

Wenn Sie fertig sind, geht es hier weiter im Tempoduett.

Hier unterscheiden sich die Lernziele von A, B und C. Deshalb ist der lernzielinterne Austausch für die Partnerarbeit sinnvoll, um allen Sicherheit zu geben.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 |  | Treffen Sie sich mit einem/r gleichschnellen Mitschüler/-in mit demselben Lernziel und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse. Klären Sie bei Bedarf offene Fragen mit der Lehrkraft oder einer benachbarten Gruppe.  Überlegen Sie gemeinsam, welche Folgen Pauls Übergewicht für sein Ansehen in der Klasse hat. Schreiben Sie Ihre Ideen auf Papierstreifen.  Sie sind schon fertig? Das können Sie noch tun:  Zeichnen Sie einen großen Umriss eines dicken Menschen an die Tafel/Stellwand. Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf Papierstreifen und heften Sie die Streifen dazu.  Überlegen Sie, welche Vorurteile es gegenüber dicken Menschen gibt?  Schreiben Sie diese Vorurteile auf Papierstreifen bzw. an die Tafel.  Unterstützen Sie bei Bedarf Gruppen, die noch nicht fertig sind durch Tipps – nicht durch Abschreiben lassen! |
| 3 |  | Vorstellung und Besprechung der Ursachen und Folgen, Klärung von offenen Fragen, Schüler/-innen ergänzen ihre Aufschriebe / Skizzen. |

**Ursachen von Übergewicht:**

Bezug zum AO herstellen!

Methode Wachsende Gruppe:

Für das Lernziel A ist die Definition von Essstörungen optional.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Übergewicht entsteht meist langsam. Manche Menschen sind krankheitsbedingt oder durch ihre Veranlagung übergewichtig, aber das ist sehr selten.  Aus Pauls Geschichte kann man auch heraus lesen, warum er übergewichtig wurde. |
| 4 |  | Lernziel A:  Überlegen Sie, welche Verhaltensweisen von Paul dazu geführt haben, dass er so dick wurde. (= Ursachen für sein Übergewicht).  Finden Sie jeweils zwei bis drei Beispiele dafür. Sie dürfen auch eigene Beispiele ergänzen.  Lernziel B + C:  Schreiben Sie eine leicht verständliche Definition von Adipositas und erklären Sie diese Essstörung anhand von Pauls Geschichte. |

Hier unterscheiden sich die Lernziele von A, B und C. Deshalb ist der lernzielinterne Austausch für die Partnerarbeit sinnvoll, um allen Sicherheit zu geben. Die Gruppenarbeit sollte heterogen besetzt sein, so dass die Ursachen von Übergewicht von allen notiert werden können.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 |  | Tauschen Sie sich mit einem Partner oder einer Partnerin des gleichen Lernziels aus und erstellen Sie eine gemeinsame Lösung. |
| 6 |  | Tauschen Sie sich aus und schreiben Sie Ihre gemeinsamen Ergebnisse auf Papierstreifen. Heften Sie diese an eine Stellwand auf den Umriss eines dicken Menschen und bereiten Sie sich als Gruppe darauf vor, Ihre Ergebnisse kurz zu präsentieren. |
| 7 |  | Klärung von offenen Fragen, Schüler/-innen ergänzen bei Bedarf ihre Aufschriebe.  Diskussion über eigene Erfahrungen mit Essstörungen. |

**Wie geht es weiter?**

Sie dürfen zu zweit arbeiten, nachdem Sie einen eigenen Entwurf aufgeschrieben haben.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. |  | Als Paul aus der Klinik wieder nach Hause kommt, erwartet ihn eine Überraschung. Er weiß noch nicht, wie gut er das ganze Interesse an seiner Person finden soll …  Schreiben Sie die Geschichte weiter. Kann Paul seine Lebensweise ändern oder nicht? Überzeugt ihn das leckere gesunde Essen und / oder das liebevolle Engagement seiner Familie?  Sie können die Geschichte weiter schreiben als…  … einen Brief an einen gleichaltrigen Freund, den er in der Klinik kennen gelernt hat.  … Tagebucheinträge:  Paul hat die neue Aufgabe, jeden Tag aufzuschreiben, was er isst und trinkt. Paul schreibt dazu auch auf, wie es ihm geht ….  … als Bildergeschichte mit wenig Text. Suchen Sie Bilder im Netz oder zeichnen Sie kleine Skizzen mit Sprechblasen oder kurzen Erklärungen. |
| 9. |  | Vorstellung der Ergebnisse. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  Lernkartei anlegen |  | Hauswirtschaft  H04.01.01.01 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann systematisch und mit Einsatz und Ausdauer arbeiten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Fachbegriffe nachschlagen und Karteikarten zum Lernen erstellen. | Was Sie schon können sollten:   * Informationssysteme nutzen, situationsgerecht kommunizieren * Verantwortung übernehmen und selbstständig arbeiten |
| Wie Sie ihr Können prüfen können:  Siehe Lernwegeliste Projekt |

**Karteikarten erstellen:**

|  |
| --- |
| Schreiben Sie neue Fachbegriffe in das obere Kästchen und darunter die passende Erklärung (z. B. mit Hilfe des Ernährungslehrebuches).  Wenn die Erklärung stimmt, können Sie beides ausschneiden. Kleben Sie das Begriff-Kästchen auf die Vorderseite und das Erklärung-Kästchen auf die Rückseite einer Karteikarte.  Die fertigen Karteikarten können Sie …  … zum Lernen auf die Klassenarbeit oder  … zum Legen einer Lernlandkarte oder  … für eine Sortieraufgabe nutzen. |

|  |  |
| --- | --- |
| Begriff: | Begriff: |
| Erklärung: | Erklärung: |

**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

**Lernprojekt: Wie unterstützen wir Paul dabei, sich gesund zu ernähren?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Aufgabe |

Wenn hier das Thema Essstörungen von der Klasse kommt, kann der geplottete AO mit Papierstreifen etc. ergänzt werden.

Auch die später erstellten Briefe, Bildergeschichten können zum AO gehängt werden, um die Beiträge der Schüler/-innen präsent zu machen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Klärung von offenen Fragen zum Text.  Erfahrungen der Schüler/-innen erfragen:  Kennen Sie sehr übergewichtige Menschen? Was denken sie über Dicke?  Wie kann man ihnen helfen? |

AO im Gespräch mit den Schüler/-innen nach und nach aufdecken.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | Plenum:  Überblick über das gesamte Lernprojekt | Der AO zeigt, was in den kommenden Stunden erarbeitet wird, was Pauls Familie wissen muss, um Paul zu beraten und zu unterstützen. (Lernthemen 1-6, H04.01.01-H04.01.06)  Diese Informationen sind die Grundlage für das abschließende, projektartige Arbeiten zum Lernthema „Checkliste und Beratungsgespräch“ (H04.01.07).  An einer Checkliste kann sich Paul Tag für Tag orientieren, um seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und seine Erfolge sichtbar zu machen.  In einem Beratungsgespräch soll Paul überzeugt werden, sich in Zukunft besser zu ernähren und seine Gewohnheiten zu ändern.  Am Ende füllen die Schüler/-innen den Feedbackbogen aus. Die Bögen dürfen mit oder ohne Namen abgegeben werden. |

**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  Lernkartei anlegen |  | Hauswirtschaft  H04.01.01.01 |

**Lösung**

**Folgen von Übergewicht**

Schlaganfall:

Gehirn wird nicht mit Blut versorgt.

Herzinfarkt:

Herz wird nicht mehr mit Blut versorgt.

Fettleber:

Leber sammelt immer mehr Fett an.

Hoher Blutdruck:

Ständig hoher Druck in den Gefäßen.

Bandscheiben + Kniegelenke:

Hohes Körpergewicht drückt auf die Gelenke   
und die Bandscheiben, sie nutzen sich schneller ab.

Gicht:

Harnsäurekristalle in Gelenken führen zu schmerzhaften   
Gelenkentzündungen.

Plattfüße:  
Körpergewicht drückt auf die Fußsohle.

Diabetes:

Zu wenig Insulin, der Zucker kann nicht in die Zellen aufgenommen werden und bleibt im Blut.

**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  Fehlernährung erkennen (Übergewicht ) und daraus Folgen ableiten |  | Hauswirtschaft H04.01.01.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann systematisch und mit Einsatz und Ausdauer arbeiten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Ursachen und Folgen von Übergewicht erklären. * Ich kann den Zusammenhang zwischen Fehlernährung und Gesundheitsstörungen ableiten. * Ich kann selbstständig mit meinen Unterlagen arbeiten. | Was Sie schon können sollten:   * Speisen nach den Regeln der DGE bedarfsgerecht zusammenstellen * Grundtechniken der Nahrungszubereitung * Informationssysteme nutzen, situationsgerecht kommunizieren, Verantwortung übernehmen und selbstständig arbeiten, Ergebnisse präsentieren, aufgabenbezogen kommunizieren und kooperieren |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:  Siehe Lernwegeliste Projekt |

**Lernschritt zu Folgen von Übergewicht**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Aufgabe |

Denken Sie an eine Überschrift (z. B. "Ursachen und Folgen von Übergewicht") und die gute Lesbarkeit Ihrer Darstellung.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | **Lernziel A:**  Stellen Sie die Folgen von Übergewicht anschaulich dar. Verwenden Sie die Skizze (auf eine halbe DIN A4-Seite vergrößern) oder zeichnen Sie einen eigenen / besseren Umriss eines dicken Menschen.  Schreiben Sie die Folgen von Übergewicht aus Pauls Geschichte heraus.  Ordnen Sie die Folgen von Übergewicht den betroffenen Körperteilen zu.  Zeichnen Sie die betroffenen Organe ein… |

Denken Sie an eine Überschrift (z. B. „Ursachen und Folgen von Übergewicht“) und die gute Lesbarkeit Ihrer Darstellung.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 |  | **Lernziel B:**  Stellen Sie die Folgen von Übergewicht anschaulich dar. Verwenden Sie die Skizze (auf eine halbe DIN A4-Seite vergrößern) oder zeichnen Sie einen eigenen / besseren Umriss eines dicken Menschen.  Verwenden Sie Pauls Geschichte und Ihre Notizen dazu.  Schreiben Sie mindestens sechs Folgen von Übergewicht heraus und ordnen Sie diese den Körperteilen der Skizze zu.  Schreiben Sie jeweils daneben eine kurze Erklärung.  z. B.:  Plattfüße:  Körpergewicht drückt auf die Fußsohlen. |

**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Herkunft |  | Hauswirtschaft H4.01.02.01.01 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene fettreiche Lebensmittel nennen. * Ich kann Speisefette nach der Herkunft einteilen. * Ich kann den Fettgehalt verschiedener Speisefette einordnen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Lebensmittel nach ihrer Herkunft einteilen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Speisefette sachgerecht bei der Zubereitung von Speisen einsetzen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |

|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Während des Klinikaufenthaltes von Paul machen sich seine Mutter und seine Schwester Nadine Gedanken, wie sie Paul nach seiner Rückkehr aus der Klinik unterstützen können.  Gemeinsam haben sie sich im Internet über Pauls Erkrankung informiert und erkannt, dass vor allem fettreiche Lebensmittel ein Problem für Paul darstellen.  Nadine und ihre Mutter sind sich unsicher: Was sind denn fettreiche Lebensmittel? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Informieren Sie sich in Ihrem Lehrbuch über die Herkunft von Speisefetten und Ölen.  Ergänzen Sie die Tabelle auf Ihrem Arbeitsblatt „Speisefette und Öle“ H4.01.02.01.02 mit den vorgegebenen Beispielen.  Suchen Sie in der Nährwerttabelle nach dem Fettgehalt der vorgegebenen Lebensmittel.  Tragen Sie die Lebensmittel in die entsprechende Spalte der Tabelle „Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel“ ein. |
| 2 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin.  Bearbeiten Sie zur Festigung Ihres neuen Wissens die Übungsaufgabe H4.01.02.01.03.  Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit der Lösung von Ihrem Fachlehrer. |
| 3 |  | Wenn Sie alle Lernschritte zum Thema „Fette und Übergewicht“ bearbeitet haben:  Schneiden Sie Ihre Fachbegriffe auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.07 aus.  Führen Sie die Sortieraufgabe durch.  Erstellen Sie aus Ihren Begriffen eine Strukturlegearbeit. |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Einteilung |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene fettreiche Lebensmittel nennen. * Ich kann Speisefette nach der Herkunft einteilen. * Ich kann den Fettgehalt verschiedener Speisefette einordnen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Lebensmittel nach ihrer Herkunft einteilen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Speisefette und Öle**

Einteilung

Speisefette und Öle lassen sich nach ihrer Herkunft in zwei Gruppen einteilen: tierisch und pflanzlich.

Ordnen Sie die folgenden Begriffe in der Tabelle zu:

|  |
| --- |
| **Butter, Schweineschmalz, Rapsöl, Speck, Sonnenblumenöl, Kokosfett (Biskin, Palmin), Distelöl, Fischöl, Lebertran, Gänseschmalz, Maiskeimöl, Olivenöl** |

|  |  |
| --- | --- |
| tierische Speisefette und Öle | pflanzliche Speisefette und Öle |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittelgruppe | hoher Fettgehalt | niedriger Fettgehalt |
| Getreide und Getreideprodukte |  |  |
| Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Ei |  |  |
| Milch und Milchprodukte |  |  |
| Speisefette |  |  |

|  |
| --- |
| Ordnen Sie die folgenden Lebensmittel nach Lebensmittelgruppe und Fettgehalt (hoch oder niedrig) in der  Tabelle zu. |

|  |
| --- |
| **Butter, Buttermilch, Blätterteig, Cornflakes, Schweinefilet, Putenfleisch, Nusskuchen, Salzstangen, Margarine, Kokosfett, Biskuit, Hüttenkäse, Sonnenblumenöl, Magerjoghurt, Reis, Brötchen, Schweinespeck, Rindfleisch (reines Muskelfleisch), Rapsöl, Butterkäse, Marmorkuchen, Fleischkäse, Schlagsahne, Kondensmilch, Butterkuchen, Suppenhuhn, Kabeljau, Landjäger, Emmentaler, saure Sahne, Kochschinken, Schweinehackfleisch, Magerquark, Haferflocken, fettarmer Joghurt** |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Einteilung | **Lösung** | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.02 |

**Speisefette und Öle**

Einteilung

Speisefette und Öle lassen sich nach ihrer Herkunft in zwei Gruppen einteilen: tierisch und pflanzlich

|  |  |
| --- | --- |
| tierische Speisefette und Öle | pflanzliche Speisefette und Öle |
| * Butter | * Rapsöl |
| * Schweineschmalz | * Sonnenblumenöl |
| * Speck | * Kokosfett |
| * Fischöl | * Distelöl |
| * Lebertran | * Maiskeimöl |
| * Gänseschmalz | * Olivenöl |

**Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittelgruppe | hoher Fettgehalt | niedriger Fettgehalt |
| Getreide und Getreideprodukte | Blätterteig  Nusskuchen  Butterkuchen  Marmorkuchen  (Haferflocken) | Cornflakes  Reis  Brötchen  Salzstangen  Biskuit |
| Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Ei | Schweinespeck  Schweinehackfleisch  Fleischkäse  Landjäger  Suppenhuhn | Schweinefilet  Putenfleisch  Kabeljau  Rindfleisch (Muskelfleisch)  Kochschinken |
| Milch und Milchprodukte | Schlagsahne  Kondensmilch  Emmentaler  saure Sahne  Butterkäse | Buttermilch  Magerjoghurt  Hüttenkäse  Magerquark  fettarmer Joghurt |
| Speisefette | Butter  Margarine  Kokosfett  Sonnenblumenöl  Rapsöl | - |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Übungsaufgabe 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.03 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene fettreiche Lebensmittel nennen. * Ich kann Speisefette nach der Herkunft einteilen. * Ich kann den Fettgehalt verschiedener Speisefette einordnen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Lebensmittel nach ihrer Herkunft einteilen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |



|  |
| --- |
| 1. Ergänzen Sie mit Hilfe der Nährwerttabelle und den Daten im grauen Kasten die fehlenden Angaben. 2. Markieren Sie die tierischen und pflanzlichen Lebensmittel in zwei unterschiedlichen Farben. 3. Kennzeichnen Sie die Lebensmittel mit sehr hohem Fettgehalt in rot. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittel | Lebensmittelgruppe | Fettgehalt |
| Salami |  |  |
| Rapsöl |  |  |
| Butter |  |  |
| Forelle |  |  |
| Haselnüsse |  |  |
| Vollmilch |  |  |
| Avocado |  |  |
| Milchschokolade |  |  |
| Brokkoli |  |  |
| Weizenvollkornbrot |  |  |
| Apfel |  |  |
| Schweinefleisch (Muskelfleisch) |  |  |
| Putenbrustfilet |  |  |

|  |
| --- |
| **Wurstwaren/Fleischerzeugnisse, Speiseöl, hoch (3 x) Nüsse, Süßwaren, sehr hoch (3 x) Speisefette, Obst (2 x), niedrig (4 x), Milch, Fisch, Gemüse, sehr niedrig (3 x), Getreideprodukte, Fleisch (2 x)** |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Übungsaufgabe 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.03 |

**Lösung**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittel | Lebensmittelgruppe | Fettgehalt |
| Salami | Wurstwaren/Fleischerzeugnisse | hoch (33g/100g) |
| Rapsöl | Speiseöl | sehr hoch (100g/100g) |
| Butter | Speisefette | sehr hoch (83,2g/100g) |
| Forelle | Fisch | niedrig (2,73g/100g) |
| Haselnüsse | Nüsse | sehr hoch (61,6g/100g) |
| Vollmilch | Milch | niedrig (3,5g/100g) |
| Avocado | Obst | hoch (23,5g/100g) |
| Milchschokolade | Süßwaren | hoch (31,5g/100) |
| Brokkoli | Gemüse | sehr niedrig (0,2g/100g) |
| Weizenvollkornbrot | Getreideprodukte | sehr niedrig (0,8g/100g) |
| Apfel | Obst | sehr niedrig (0,58g/100g) |
| Schweinefleisch (Muskelfleisch) | Fleisch | niedrig (1,86g/100) |
| Putenbrustfilet | Fleisch | niedrig (0,99g/100g) |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.04 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene fettreiche Lebensmittel nennen. * Ich kann Speisefette nach der Herkunft einteilen. * Ich kann den Fettgehalt verschiedener Speisefette einordnen. * Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. * Ich kann die Bedeutung ungesättigter Fettsäuren erklären. * *Ich kann meine Arbeitsergebnisse strukturieren und an meinem Vorwissen anknüpfen.* | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Lebensmittel nach ihrer Herkunft einteilen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Speisefette sachgerecht bei der Zubereitung von Speisen einsetzen |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Während des Klinikaufenthaltes von Paul machen sich seine Mutter und seine Schwester  Nadine Gedanken, wie sie Paul nach seiner Rückkehr aus der Klinik unterstützen können.  Gemeinsam haben sie sich im Internet über Pauls Erkrankung informiert und erkannt, dass vor allem fettreiche Lebensmittel ein Problem für Paul darstellen.  Nadine und ihre Mutter sind sich unsicher: Was sind denn fettreiche Lebensmittel – und ist jedes fettreiche Lebensmittel schlecht? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Informieren Sie sich in Ihrem Lehrbuch über die Herkunft von Speisefetten und Ölen.  Ergänzen Sie die Tabelle auf Ihrem Arbeitsblatt „Speisefette und Öle“ H4.01.02.01.05 mit den vorgegebenen Beispielen.  Suchen Sie in der Nährwerttabelle nach dem Fettgehalt der vorgegebenen Lebensmittel.  Tragen Sie die Lebensmittel in die entsprechende Spalte der Tabelle  „Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel“ ein. |
| 2 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin.  Bearbeiten Sie zur Festigung Ihres neuen Wissens die Übungsaufgabe auf der Rückseite Ihres Arbeitsblattes H4.01.02.01.03.  Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einer anderen Gruppe oder mit der Lösung von Ihrem Fachlehrer. |
| 3 |  | Erkundigen Sie sich über den Aufbau von Fetten.  Vervollständigen Sie das Arbeitsblatt „Aufbau von Fetten“ H4.01.02.01.06. |
| 4 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin.  Bearbeiten Sie zur Festigung Ihres neuen Wissens die Übungsaufgabe auf der Rückseite Ihres Arbeitsblattes H4.01.02.01.06.  Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einer anderen Gruppe oder mit der Lösung von Ihrem Fachlehrer. |
| 5 |  | Wenn Sie alle Lernschritte zum Thema „Fette und Übergewicht“ bearbeitet haben:  Schneiden Sie Ihre Fachbegriffe auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.07 aus.  Führen Sie die Sortieraufgabe durch.  Erstellen Sie aus Ihren Begriffen eine Strukturlegearbeit. |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Einteilung |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.05 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene fettreiche Lebensmittel nennen. * Ich kann Speisefette nach der Herkunft einteilen. * Ich kann den Fettgehalt verschiedener Speisefette einordnen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Lebensmittel nach ihrer Herkunft einteilen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Speisefette und Öle**

Einteilung

Speisefette und Öle lassen sich nach ihrer Herkunft in zwei Gruppen einteilen: tierisch und pflanzlich

|  |  |
| --- | --- |
| tierische Speisefette und Öle | pflanzliche Speisefette und Öle |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittelgruppe | hoher Fettgehalt | niedriger Fettgehalt |
| Getreide und Getreideprodukte |  |  |
| Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Ei |  |  |
| Milch und Milchprodukte |  |  |
| Speisefette |  |  |

**Übungsaufgabe:**

Tragen Sie jeweils die Lebensmittelgruppe und den Fettgehalt (hoch oder niedrig / als Smiley) in die Tabelle ein.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittel | Lebensmittelgruppe | Fettgehalt |
| Salami |  |  |
| Rapsöl |  |  |
| Butter |  |  |
| Forelle |  |  |
| Haselnüsse |  |  |
| Vollmilch |  |  |
| Avocado |  |  |
| Milchschokolade |  |  |
| Brokkoli |  |  |
| Weizenvollkornbrot |  |  |
| Apfel |  |  |
| Schweinefleisch (Muskelfleisch) |  |  |
| Putenbrustfilet |  |  |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Einteilung |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.05 |

**Lösung**



**Speisefette und Öle**

Einteilung

Speisefette und Öle lassen sich nach ihrer Herkunft in zwei Gruppen einteilen: tierisch und pflanzlich

|  |  |
| --- | --- |
| tierische Speisefette und Öle | pflanzliche Speisefette und Öle |
| * Butter | * Rapsöl |
| * Schweineschmalz | * Sonnenblumenöl |
| * Speck | * Kokosfett |
| * Fischöl | * Distelöl |
| * Lebertran | * Maiskeimöl |
| * Gänseschmalz | * Olivenöl |

**Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittelgruppe | hoher Fettgehalt | niedriger Fettgehalt |
| Getreide und Getreideprodukte | Blätterteig  Nusskuchen  Butterkuchen  Marmorkuchen  (Haferflocken) | Cornflakes  Reis  Brötchen  Salzstangen  Biskuit |
| Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Ei | Schweinespeck  Schweinehackfleisch  Fleischkäse  Landjäger  Suppenhuhn | Schweinefilet  Putenfleisch  Kabeljau  Rindfleisch (Muskelfleisch)  Kochschinken |
| Milch und Milchprodukte | Schlagsahne  Kondensmilch  Emmentaler  saure Sahne  Butterkäse | Buttermilch  Magerjoghurt  Hüttenkäse  Magerquark  fettarmer Joghurt |
| Speisefette | Butter  Margarine  Kokosfett  Sonnenblumenöl  Rapsöl | - |

**Übungsaufgabe:**

Tragen Sie jeweils die Lebensmittelgruppe und den Fettgehalt (hoch oder niedrig / als Smiley) in die Tabelle ein.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittel | Lebensmittelgruppe | Fettgehalt |
| Salami | Wurstwaren/Fleischerzeugnisse | hoch (33g/100g) |
| Rapsöl | Speiseöl | sehr hoch (100g/100g) |
| Butter | Speisefette | sehr hoch (83,2g/100g) |
| Forelle | Fisch | niedrig (2,73g/100g) |
| Haselnüsse | Nüsse | sehr hoch (61,6g/100g) |
| Vollmilch | Milch | niedrig (3,5g/100g) |
| Avocado | Obst | hoch (23,5g/100g) |
| Milchschokolade | Süßwaren | hoch (31,5g/100) |
| Brokkoli | Gemüse | sehr niedrig (0,2g/100g) |
| Weizenvollkornbrot | Getreideprodukte | sehr niedrig (0,8g/100g) |
| Apfel | Obst | sehr niedrig (0,58g/100g) |
| Schweinefleisch (Muskelfleisch) | Fleisch | niedrig (1,86g/100) |
| Putenbrustfilet | Fleisch | niedrig (0,99g/100g) |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Aufbau |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.06 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. * Ich kann die Bedeutung ungesättigter Fettsäuren erklären. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Bausteine in Lebensmitteln benennen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Aufbau der Fette**

Fette sind aus zwei unterschiedlichen Bausteinen aufgebaut:



Die Fettsäurereste im Fettmolekül unterscheiden sich:

|  |  |
| --- | --- |
| **nach der Kettenlänge:** | **nach der Anzahl der Doppelbindungen:** |
|  |  |

Aufgrund der Fettsäurezusammensetzung kann man folgende Angaben machen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **feste Fette** | **weiche Fette** | **flüssige Fette =Öle** |
|  |  |  |

Die wichtigste Fettsäure ist die\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Sie ist für den Menschen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_und muss deshalb mit der\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ aufgenommen werden. =\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Linolsäure ist vor allem in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Distelöl, Leinöl und Walnussöl in großen Mengen enthalten.

**Übungsaufgabe**

**Butter, Kokosfett, Rindertalg, Sonnenblumenöl, Margarine, Olivenöl, Schweineschmalz, Maiskeimöl, Rapsöl**

Ordnen Sie die oben genannten Fette ein in feste, weiche und flüssige Fette.

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

Welche Fette sind besonders geeignet um dem Körper Linolsäure zuzuführen?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Aufbau |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.06 |

**Lösung**

**Aufbau der Fette**

Fette sind aus zwei unterschiedlichen Bausteinen aufgebaut:

* Glycerin
* Fettsäuren

Die Fettsäurereste im Fettmolekül unterscheiden sich:

|  |  |
| --- | --- |
| **nach der Kettenlänge:** | **nach der Anzahl der Doppelbindungen:** |
| * langkettige Fettsäuren * kurzkettige Fettsäuren | * gesättigte Fettsäuren * ungesättigte Fettsäuren |

Aufgrund der Fettsäurezusammensetzung kann man folgende Angaben machen:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **feste Fette** | **weiche Fette** | **flüssige Fette =Öle** |
| **enthalten überwiegend langkettige und gesättigte Fettsäuren** | **enthalten überwiegend kurzkettige und gesättigte Fettsäuren** | **enthalten überwiegend langkettige und ungesättigte Fettsäuren** |

Die wichtigste Fettsäure ist die **LINOLSÄURE**. Sie ist für den Menschen **LEBENSNOTWENDIG** und muss deshalb mit der **NAHRUNG** aufgenommen werden. =**ESSENZIELL**.

Linolsäure ist vor allem in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Distelöl, Leinöl und Walnussöl in großen Mengen enthalten.

**Übungsaufgabe**

**Butter, Kokosfett, Rindertalg, Sonnenblumenöl, Margarine, Olivenöl, Schweineschmalz, Maiskeimöl, Rapsöl**

Ordnen Sie die oben genannten Fette ein in feste, weiche und flüssige Fette.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **feste Fette** | **weiche Fette** | **flüssige Fette** |
| Kokosfett  Rindertalg | Butter  Margarine  Schweineschmalz | Sonnenblumenöl  Olivenöl  Maiskeimöl  Rapsöl |

Welche Fette sind besonders geeignet um dem Körper Linolsäure zuzuführen?

Grundsätzlich alle flüssigen Fette: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl (Olivenöl)

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Fachbegriffe |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.07 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * *Ich kann meine Arbeitsergebnisse strukturieren und an meinem Vorwissen anknüpfen.* | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Sortieraufgabe und Strukturlegearbeiten selbstständig durchführen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * *Übungsaufgaben zum Thema* |



**Tabelle zum Eintragen wichtiger Fachbegriffe**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  02 Speisefette - Einteilung und Aufbau |  | Hauswirtschaft  H4.01.02.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  **LernTHEMA**  LernSCHRITT   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene fettreiche Lebensmittel nennen. * Ich kann Speisefette nach der Herkunft einteilen. * Ich kann den Fettgehalt verschiedener Speisefette einordnen. * Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. * Ich kann die Bedeutung ungesättigter Fettsäuren erklären. * *Ich kann meine Arbeitsergebnisse strukturieren und an meinem Vorwissen anknüpfen.* | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Lebensmittel nach ihrer Herkunft einteilen. * Ich kann Bausteine in Lebensmitteln benennen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Speisefette sachgerecht bei der Zubereitung von Speisen einsetzen |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Während des Klinikaufenthaltes von Paul machen sich seine Mutter und seine Schwester Nadine Gedanken, wie sie Paul nach seiner Rückkehr aus der Klinik unterstützen können.  Gemeinsam haben sie sich im Internet über Pauls Erkrankung informiert und erkannt, dass vor allem fettreiche Lebensmittel ein Problem für Paul darstellen.  Nadine und ihre Mutter sind sich unsicher: Was sind denn fettreiche Lebensmittel – und ist jedes fettreiche Lebensmittel schlecht? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Informieren Sie sich in Ihrem Lehrbuch über die Einteilung von Speisefetten und Ölen sowie über den Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel bzw. Lebensmittelgruppen.  Beschreiben Sie den chemischen Aufbau von Fetten und erläutern Sie die Bedeutung von ungesättigten Fettsäuren. Erklären Sie dabei den Zusammenhang zwischen Fettsäuregehalt eines Lebensmittels und dessen Konsistenz.  Erstellen Sie eine Übersicht zum Thema in Form eines Infoblattes oder eines Flyers.  Beachten Sie dabei auch die gestalterischen Aspekte eines Infoblattes/eines Flyers. |

Zur Kontrolle:  
Vergleichen Sie Ihr Infoblatt / Flyer mit den Inhalten des Arbeitsblattes H4.01.02.01.02.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin. |
| 3 |  | Suchen Sie sich einen Partner / eine Partnerin.  Bereiten Sie eine Kurzpräsentation vor, in der Sie Nadine und ihrer Mutter die obige Frage ausführlich beantworten.  Präsentieren Sie vor der Klasse Ihre Ergebnisse. |

**Autorin:**

Renate Oehler

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 |  | Wenn Sie alle Lernthemen bzw. Lernschritte zum Thema „Fette und Übergewicht“ bearbeitet haben:  Schneiden Sie Ihre Fachbegriffe auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 aus.  Führen Sie die Sortieraufgabe durch.  Erstellen Sie aus Ihren Begriffen eine Strukturlegearbeit. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.01 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren benennen. * Ich kann Speisen das geeignete Garverfahren zuordnen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisen nährstoffschonend und fettarm zubereiten. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |

|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Pauls Ernährungsberater legt großen Wert darauf, dass Paul sein Essen zukünftig fettsparend und nährstoffschonend zubereitet. Nadine beschließt, sich zunächst mit unterschiedlichen Garverfahren auseinanderzusetzen. Sie entdeckt in ihrem Schulkochbuch viele Informationen zum Thema. Sie beschließt deshalb, sich zunächst auf die Garverfahren Kochen – Dämpfen – Dünsten und Braten (Kurzbraten in der Pfanne) zu konzentrieren. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |
| 1 |  | Lesen Sie den Informationstext „Garverfahren“ H4.01.03.01.02.  Schneiden Sie die Abbildungen und Textstreifen aus und ordnen Sie diese in die Tabelle „Übersicht über Garverfahren“ H4.01.03.01.03 ein. |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 |  | Vergleichen Sie ihr Ergebnis mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin.  Gibt es Unterschiede? Versuchen Sie diese zunächst untereinander zu klären.  Sind Sie sich immer noch unsicher? Besprechen Sie diese Unklarheiten mit Ihrer Lehrkraft. |
| 3 |  | Überlegen Sie sich Fragen zu diesen Garverfahren, die Sie einem Mitschüler oder einer Mitschülerin stellen. Sie können z. B. solche Fragen formulieren:  **Welches der abgebildeten Garverfahren kennst Du oder hast Du selbst schon angewendet?**  **Was kannst Du mir über das Garverfahren … berichten?**  **Stimmt es, dass …?** |
| 4 |  | Bilden Sie mit mindestens zwei Mitschülern oder Mitschülerinnen eine Gruppe.  Stellen Sie sich gegenseitig Fragen zu den Garverfahren. |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren - Informationstext |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren benennen. * Ich kann Speisen das geeignete Garverfahren zuordnen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



In der Küche werden verschiedene Garverfahren angewendet, die bekanntesten sind:

* **Kochen:**

Beim Kochen wird das Gargut in viel Wasser gegart. Das Gargut soll mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Da sich bei Kochen viele Inhaltsstoffe lösen und in die Garflüssigkeit übergehen, sollte man versuchen die Garflüssigkeit weiterzuverwenden. Deshalb ist Kochen besonders zur Herstellung von Suppen geeignet. Kochen eignet sich auch für Lebensmittel, die quellen müssen, z. B. für Teigwaren oder Reis.

* **Dämpfen**

Empfindliche Lebensmittel bleiben beim Dämpfen besonders gut erhalten. Der Dampf umströmt das Gargut und gart es schonend. Da das Gargut in einem Siebeinsatz liegt und nur wenig mit der Flüssigkeit in Berührung kommt, werden auch nur wenige Inhaltsstoffe aus dem Gargut gelöst.

* **Dünsten**

Beim Dünsten spricht man auch vom „Garen im eigenen Saft“. Das Gargut sollte wasserhaltig sein, damit man nur wenig Flüssigkeit zum Garen zugeben muss. Wenn man das Gargut in etwas Fett andünstet erhöht sich der Geschmackswert des Lebensmittels.

* **Braten (in der Pfanne)**

Zum Braten in der Pfanne eignen sich z. B. kleinere Fleischstücke. Durch das Anbraten in Fett bei ca. 180 °C entstehen Röststoffe, die den Geschmack des Gargutes verändern.

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren - Übersicht – 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.03 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren benennen. * Ich kann Speisen das geeignete Garverfahren zuordnen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Garverfahren | Erklärung | geeignet für | Was ich noch wissen sollte |
| **Kochen** | Beim Kochen wird das Gargut durch Wasser gegart. Das Gargut ist dabei mit Wasser bedeckt. |  |  |
| **Dämpfen** |  | Kartoffeln, zartes , empfindliches Gemüse |  |
| **Dünsten** | Das Gargut gart im eigenen Saft, eventuell unter Zugabe von wenig Flüssigkeit und wenig Fett |  |  |
| **Braten** (in der Pfanne) |  |  |  |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren - Übersicht – 2 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.03 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren benennen. * Ich kann Speisen das geeignete Garverfahren zuordnen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Schneiden Sie aus!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ✂ | | ✂ | ✂ | ✂ |
| H:\DCIM\105_PANA\P1050655.JPG | Das Gargut wird durch Dampf gegart. Das Gargut liegt in einem Siebeinsatz. | Lebensmittel, die quellen müssen und für Lebensmittel, die für eine Suppe verwendet werden sollen | Ein nährstoffschonendes Garverfahren, die Inhaltsstoffe und Geschmackstoffe bleiben weitgehend erhalten. Die Zugabe von wenig Fett erhöht den Geschmackswert. | |
|  | Das Gargut wird in möglichst wenig Fett angebraten und fertiggegart. | Kleinere Fisch- und Fleischstücke, Kartoffeln, Pfannkuchen | Geschmackstoffe und viele Inhaltsstoffe gehen in das Wasser über. Gekochte Lebensmittel sind meist leicht verdaulich. | |
| H:\DCIM\105_PANA\P1050822.JPG | H:\DCIM\105_PANA\P1050660.JPG | Wasserhaltige Lebensmittel,  z. B. Gemüse, Obst, Fisch, zartes Fleisch | Die Form des Gargutes bleibt erhalten, weil es nicht mit dem Wasser in Berührung kommt. Es gehen wenige Inhaltsstoffe verloren. | |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren - Übersicht |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.03 |

**Lösung**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Garverfahren | Erklärung | geeignet für | Was ich noch wissen sollte |
| **Kochen**  H:\DCIM\105_PANA\P1050660.JPG | Beim Kochen wird das Gargut durch Wasser gegart. Das Gargut ist dabei mit Wasser bedeckt. | Lebensmittel, die quellen müssen und für Lebensmittel, die für eine Suppe verwendet werden sollen | Geschmacksstoffe und viele  Inhaltsstoffe gehen in das Wasser über.  Gekochte Lebensmittel sind meist leicht verdaulich. |
| **Dämpfen** | Das Gargut wird durch Dampf gegart. Das Gargut liegt in einem Siebeinsatz. | Kartoffeln, zartes , empfindliches Gemüse | Die Form des Gargutes bleibt  erhalten, weil es nicht mit dem Wasser in Berührung kommt. Es gehen wenig Inhaltsstoffe verloren. |
| **Dünsten**  H:\DCIM\105_PANA\P1050655.JPG | Das Gargut gart im eigenen Saft, eventuell unter Zugabe von wenig Flüssigkeit und wenig Fett. | Wasserhaltige Lebensmittel, z. B. Gemüse, Obst, Fisch, zartes Fleisch | Ein nährstoffschonendes Garverfahren, die Inhaltsstoffe und  Geschmackstoffe bleiben weitgehend erhalten. Die Zugabe von wenig Fett erhöht den Geschmackswert. |
| H:\DCIM\105_PANA\P1050822.JPG**Braten** (in der Pfanne) | Das Gargut wird in möglichst wenig Fett angebraten und fertiggegart. | Kleinere Fisch- und Fleischstücke, Kartoffeln, Pfannkuchen | Beim Braten bilden sich Röststoffe, die einen kräftigen, würzigen Geschmack ergeben. |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren – B – C |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.04 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren benennen. * Ich kann Speisen das geeignete Garverfahren zuordnen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisen nährstoffschonend und fettarm zubereiten. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation:  Pauls Ernährungsberater legt großen Wert darauf, dass Paul sein Essen zukünftig fettsparend und nährstoffschonend zubereitet. Nadine beschließt, sich zunächst mit unterschiedlichen Garverfahren auseinanderzusetzen. Sie entdeckt in ihrem Schulkochbuch viele Informationen zum Thema. Sie beschließt deshalb, sich zunächst auf die Garverfahren Kochen, Dämpfen, Dünsten und Braten (Kurzbraten in der Pfanne) zu konzentrieren. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.03.01.03 ein.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Lesen Sie die Informationen zu den Garverfahren „Kochen“, „Dämpfen“, „Dünsten“ und „Braten in der Pfanne“ im Kochbuch.  Legen Sie mit Hilfe des Kochbuches eine Tabelle „Übersicht über die Garverfahren“ an.  Die Tabelle sollte folgende Überbegriffe enthalten:  **Garverfahren – Erklärung – geeignet für – Beurteilung – was ich sonst noch wissen sollte.**  Schneiden Sie die Abbildungen auf dem Arbeitsblatt H4.01.03.01.05 aus und ordnen Sie diese in Ihre Tabelle ein. |
| 2 |  | Kontrollieren Sie Ihre Ergebnisse mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin. Sollten Sie noch auf Unklarheiten stoßen, dann vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit dem Lösungsvorschlag. |
| 3 |  | Überlegen Sie sich Fragen zu diesen Garverfahren, die Sie einem  Mitschüler oder einer Mitschülerin stellen. Sie können z. B. solche Fragen formulieren:  Was kannst Du mir über das Garverfahren … berichten?  Stimmt es, dass …?  Was ist der Unterschied zwischen … und … ?  Kannst Du mir erklären, warum … ?  Welches Garverfahren würdest Du Paul empfehlen? Warum? |
| 4 |  | Bilden Sie mit mindestens zwei Mitschülern eine Gruppe.  Stellen Sie sich gegenseitig Fragen zu den Garverfahren. |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren – B – C |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.05 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren benennen. * Ich kann Speisen das geeignete Garverfahren zuordnen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Schneiden Sie diese Abbildungen aus und verwenden Sie diese für Ihre Tabelle „Übersicht über die Garverfahren“.**

**✂**



**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren – B – C |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.05 |

**Lösung**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Garverfahren** | **Erklärung** | **Geeignet für** | **Beurteilung** | **Was ich sonst noch wissen sollte** |
| **Kochen** | Beim Kochen wird das Gargut durch Wasser bei 100 °C gegart. Das Gargut ist dabei mit Wasser bedeckt. | Lebensmittel, die quellen müssen und für Lebensmittel, die für eine Suppe verwendet werden sollen | Geschmacksstoffe und viele Inhaltsstoffe gehen in das Wasser über.  Gekochte Lebensmittel sind meist leicht  verdaulich. | Unter Garziehen versteht man ein langsames Garen in viel Wasser. Die Siedetemperatur wird nicht erreicht. Garziehen eignet sich z. B. für  Knödel. |
| **Dämpfen** | Beim Dämpfen wird das Gargut durch Dampf gegart. Das Gargut kommt mit dem Wasser nicht in Berührung. | Kartoffeln, zartes und empfindliches Gemüse | Beim Dämpfen bleiben die Inhaltsstoffe weitgehend erhalten. Da auch die Geschmacksstoffe im Gargut bleiben, kann man Gewürze sparsam verwenden. | Ein gut schließender Deckel verhindert Dampf- und Energieverluste. Ein spezieller Dampfgarautomat  ermöglicht das Dämpfen größerer Mengen. |
| **Dünsten** | Das Gargut gart im eigenen Saft, eventuell unter Zugabe von wenig Flüssigkeit und wenig Fett. Die Gartemperatur liegt unter 100 °C. Andünsten ist ein kurzes Dünsten zu Beginn des Garvorganges bei höheren Temperaturen. | Wasserhaltige Lebensmittel,  z. B. Gemüse, Obst, Fisch, zartes Fleisch | Dünsten schont durch die niedrige Gartemperatur die Inhaltsstoffe. | Wenn während dem Garen Dampf austritt, dann muss man unbedingt die Temperatur drosseln, sonst besteht die Gefahr, dass das Gargut anbrennt.  Da die Gartemperatur auch bei Zugabe von Fett eher niedrig ist, kann wasserhaltiges oder wenig hoch erhitzbares Fett verwendet werden. |
| **Braten  (in der Pfanne)** | Braten ist ein Bräunen und Garen mit wenig Fettzugabe. Braten erfolgt bei ca. 180 °C in einem offenen, breiten Kochgefäß. | Kleinere Fleisch- und Fischstücke, Kartoffeln, Pfannkuchen | Beim Braten bilden sich Röststoffe, die einen kräftigen und würzigen Geschmack ergeben. | Zum Braten nur hitzebeständiges Fett in  möglichst geringer Menge verwenden. Eine beschichtete Pfanne hilft beim Fettsparen. |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren, küchentechnische Eigenschaften |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.06 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann die küchentechnischen Eigenschaften von Fetten  aufzählen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisen nährstoffschonend und fettarm zubereiten. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |

|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation:  Nadine ist bei Paul zu Besuch. Er erzählt ihr, dass er heute in der Ernährungsberatungsstunde zum Thema „Fette bei der Zubereitung von Speisen“ etwas für ihn Neues erfahren hat. Er erzählt Nadine: „Nicht alle Fette sind für jeden Verwendungszweck geeignet. Jedes Fett hat andere Eigenschaften und diese sind für die Verwendung entscheidend.“ Nadine möchte darüber mehr erfahren. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Lesen Sie sich alleine in den gesamten Arbeitsauftrag ein. Wenn Sie den Auftrag verstanden haben, suchen Sie sich einen Partner oder eine Partnerin. Sollten sich noch Unklarheiten ergeben, sprechen Sie diese bitte mit Ihrer Lehrkraft ab.  Lesen Sie die Versuchsanleitungen im Buch „kreativ Ernährung entdecken“ (Europaverlag) Seite 112, grüner Kasten oben links.  Nur Versuche 1, 2, 3 und 6 durchlesen.  Um bestimmte Eigenschaften von Fetten zu erkunden führen Sie diese verschiedenen Versuche durch.  Aus den Beobachtungen können Sie die küchentechnischen Eigenschaften von Fetten erkennen und Sie können danach Regeln für die Verwendung von Fetten ableiten.    Legen Sie eine Übersicht nach dem Muster vom Buch an.  Notieren Sie sich zunächst zu jedem Versuch die benötigten  Materialien. |

Bei diesen Aufgaben ist es sinnvoll, dass Schüler unterschiedlicher Niveaustufen zusammenarbeiten

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 |  | Jetzt können Sie Ihre Fähigkeiten als Laborant oder Laborantin unter Beweis stellen. Halten Sie sich dabei bitte genau an die Versuchsanweisungen. Nur so zeigen Ihnen die Versuche ein sinnvolles Ergebnis und Sie vermeiden außerdem Verletzungen.  Führen Sie die Versuche 1, 2, 3 und 6 durch.  Welche Folgerungen für den Einsatz von Fetten in der Küche ziehen Sie aus diesen Versuchen?  Vergleichen Sie Ihre Folgerungen mit den Lösungsvorschlägen im Buch. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren, geeignete Fette – 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.07 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann geeignete Fette den Garverfahren zuordnen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Garverfahren aufzählen. * Ich kann Eigenschaften von Fetten nennen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisen nährstoffschonend und fettarm zubereiten. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |

|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation:  Nadine weiß, welche Eigenschaften Fette haben. Sie möchte nun für Paul eine Übersicht anfertigen, in der er gut erkennen kann, welche Fette für welche Zubereitungsarten gut geeignet sind. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |
| 1 |  | Bei der Zubereitung von Speisen ist es gut zu wissen, welche Fette für welchen Zweck verwendet werden.  Erstellen Sie eine Übersicht über die Verwendung von Fetten.  Füllen Sie dazu mit Hilfe der Tabelle „Eigenschaften und Zusammensetzung verschiedener Fette und Öle“ im Buch „Lernsituation Hauswirtschaft“ Seite 195 die Übersicht auf dem Arbeitsblatt H4.01.03.01.08 aus.  Lesen und beachten Sie dazu auch folgende Leitsätze:  Fette mit einem hohen Rauchpunkt (über 180 °C) sind zum Braten geeignet.  Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren eignen sich nicht zum Braten.  Wasserhaltige Fette sind nicht hoch erhitzbar, sie können zum Dünsten und Backen verwendet werden.  Kaltgepresste Öle nicht erhitzen. |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren, geeignete Fette – 2 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.08 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann geeignete Fette den Garverfahren zuordnen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Garverfahren aufzählen. * Ich kann Eigenschaften von Fetten nennen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |



**Welches Fett für welchen Zweck?**

Kreuzen Sie in der Tabelle die entsprechenden Eigenschaften und Verwendung der verschiedenen Fette an.

Lesen und beachten Sie dazu auch folgende Leitsätze:

**Fette mit einem hohen Rauchpunkt (über 180 °C) sind zum Braten geeignet**

**Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren eignen sich nicht   
zum Braten.**

**Wasserhaltige Fette sind nicht hoch erhitzbar, sie können zum Dünsten und Backen verwendet werden.**

**Kaltgepresste Öle nicht erhitzen.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kokosfett (z. B. Palmin, Biskin) | Butterschmalz | Butter / Margarine | Olivenöl | Sonnenblumenöl | Rapsöl, kaltgepresst |
| wasserhaltig |  |  |  |  |  |  |
| Rauchpunkt |  |  |  |  |  |  |
| hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren |  |  |  |  |  |  |
| geeignet zum Backen |  |  |  |  |  |  |
| geeignet zum Dünsten |  |  |  |  |  |  |
| geeignet für Salate |  |  |  |  |  |  |
| geeignet zum Braten |  |  |  |  |  |  |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren - Speisen beurteilen |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.09 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Speisen anhand vorgegebener Kriterien überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Beurteilungskriterien für Speisen nennen. * Ich kann eigene Beurteilungskriterien für Speisen erstellen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisen nährstoffschonend und fettarm zubereiten. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation:  Paul sitzt mit seinen Freunden und Nadine beim Essen. Paul meint: „Das Gulasch ist ziemlich scharf.“ Nadine sagt: „Das finde ich gar nicht!“ Pauls Freund Mike lacht: „Über Geschmack kann man einfach nicht streiten. Jeder hat einen anderen Geschmack.“ Nadine antwortet: „Das mag stimmen, aber wir haben von jedem Gericht eine bestimmte Vorstellung und danach kann man sehr wohl beurteilen, ob etwas gut schmeckt oder nicht!“ Kann man Lebensmittel beurteilen und seinen persönlichen Geschmack dabei außer Acht lassen? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |
| 1 |  | Informieren Sie sich mit Hilfe des Kurzfilmes  www.dlg-verbraucher.info/de/testmethoden/was-ist-lebensmittelsensorik.html über den Begriff „Lebensmittelsensorik“.  Vervollständigen Sie anschließend den Text auf dem Arbeitsblatt H4.01.03.01.10 „Die sensorische Beurteilung einer Speise“.  Bei Bedarf sehen Sie sich den Kurzfilm noch einmal an.  Lesen Sie das Arbeitsblatt H4.01.03.01.11 „Beschreiben, bewerten und beurteilen einer Speise mit Hilfe sensorischer Eindrücke“.  Unterstreichen Sie unbekannte Begriffe.  Versuchen Sie diese Begriffe zunächst mit Hilfe des Dudens zu klären. |

Bei diesen Aufgaben ist es sinnvoll, dass Schüler unterschiedlicher Niveaustufen zusammenarbeiten

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 |  | Suchen Sie sich einen Partner oder eine Partnerin. Beschreiben Sie gemeinsam Schokolade (vom Lehrertisch).  Verwenden Sie dazu das Arbeitsblatt H4.01.03.01.11 „Beschreiben, bewerten und beurteilen einer Speise mit Hilfe sensorischer Eindrücke“. |
| 3 |  | Suchen Sie sich ein anderes Paar, das genauso schnell ist und tauschen Sie sich über Ihre Ergebnisse aus. |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren, Speisen beurteilen – 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.10 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Speisen anhand vorgegebener Kriterien überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Beurteilungskriterien für Speisen nennen. * Ich kann eigene Beurteilungskriterien für Speisen erstellen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |



**Die sensorische Beurteilung einer Speise**

Ob wir Lebensmittel oder Speisen gerne essen, hängt oft von unseren Erfahrungen ab, die wir mit dem Aussehen, dem Geruch oder dem Geschmack dieser Speise gemacht haben. Wenn wir allerdings dazu aufgefordert sind, eine Speise unabhängig von unserem persönlichen Geschmack zu beurteilen, dann ist es sinnvoll, das eigene Bewusstsein für die Qualität von Lebensmitteln und Speisen zu schulen. Wie das geht, sollen Sie mit diesen Aufgaben erlernen.

**Text zum Film**

|  |
| --- |
| **Der ……………………………… der Einzelnen unterscheidet sich oft. Was der eine als zu scharf empfindet, kann für den anderen noch als pikant durchgehen. So kann jeder von sich behaupten: „Mir schmeckt das!“ Bei der Bewertung der Qualität von Speisen gibt es einheitliche sensorische Kriterien, die den Genusswert einer Speise beschreiben. Mit Hilfe der ……… wird die Speise (das Lebensmittel) nach ………, ….….., …………… und …..……… geprüft, bewertet und beschrieben. Hier geht es nicht um den persönlichen Geschmack, auch jemand, der eine Speise ………… ………………, kann diese beurteilen.**  **Beispiel: Blumenkohl sollte gut gewürzt, aber nicht zu salzig sein. Er sollte gut kaubar, aber nicht zu weich sein. Er sollte angenehm riechen und beim Verzehr noch heiß sein, wiederum aber auch nicht zu heiß.** |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren, Speisen beurteilen – 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.10 |

**Lösung**



**Die sensorische Beurteilung einer Speise**

Ob wir Lebensmittel oder Speisen gerne essen, hängt oft von unseren Erfahrungen ab, die wir mit dem Aussehen, dem Geruch oder dem Geschmack dieser Speise gemacht haben, zusammen. Wenn wir allerdings dazu aufgefordert sind, eine Speise unabhängig von unserem persönlichen Geschmack zu beurteilen, dann ist es sinnvoll das eigene Bewusstsein für die Qualität von Lebensmitteln und Speisen zu schulen. Wie das geht sollen Sie mit diesen Aufgaben erlernen.

**Text zum Film**

|  |
| --- |
| **Der persönliche Geschmack der Einzelnen unterscheidet sich oft. Was der eine als zu scharf empfindet, kann für den anderen noch als pikant durchgehen. So kann jeder von sich behaupten: „Mir schmeckt das!“ Bei der Bewertung der Qualität von Speisen gibt es einheitliche sensorische Kriterien, die den Genusswert einer Speise beschreiben. Mit Hilfe der Sensorik wird die Speise (das Lebensmittel) nach Geschmack, Farbe, Beschaffenheit und Geruch geprüft, bewertet und beschrieben. Hier geht es nicht um den persönlichen Geschmack, auch jemand, der eine Speise nicht mag kann diese beurteilen.**  **Beispiel: Blumenkohl sollte gut gewürzt, aber nicht zu salzig sein. Er sollte gut kaubar, aber nicht zu weich sein. Er sollte angenehm riechen und beim Verzehr noch heiß sein, wiederum aber auch nicht zu heiß.** |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren, Speisen beurteilen – 2 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.11 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Speisen anhand vorgegebener Kriterien überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Beurteilungskriterien für Speisen nennen. * Ich kann eigene Beurteilungskriterien für Speisen erstellen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |



**Beschreiben, Bewerten und Beurteilen einer Speise mit Hilfe   
sensorischer Eindrücke**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Mögliche Begriffe | So würde ich die Speise beschreiben |
| **auge.jpgSehen**  Bildquelle: © Lupo / pixelio.de / www.pixelio.de / CC BY-ND-SA | **Farbe lässt sich z. B. so beschreiben:**  blass, dunkel, farblos, glänzend, hell, matt, goldbraun, trübe, gleichmäßig, unnatürlich, wässrig  **Form lässt sich z. B. so beschreiben:**  beschädigt, eingedrückt, gebrochen, geplatzt, glatt, prall, rund, runzelig, zerfallen |  |
| **nase Widdertier   pixelio.de.jpgRiechen**  Bildquelle: © Widdertier / pixelio.de / www.pixelio.de / CC BY-ND-SA | **Geruch lässt sich z. B. so beschreiben:**  abgerundet, aromatisch, faulig, fischig, flach, frisch, fruchtig, gärig, harmonisch, kräuterartig, modrig, ranzig, rauchig, schimmelig, seifig, würzig, riecht nach … |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Mögliche Begriffe | So würde ich die Speise beschreiben |
| **hand Eva Ruth   pixelio.de.jpgTasten**  Bildquelle: © Eva Ruth / pixelio.de / www.pixelio.de / CC BY-ND-SA | **Die Beschaffenheit einer Speise lässt sich z. B. so beschreiben:**  cremig, bissfest, breiig, brüchig, elastisch, faserig, fein, fest, fettig, feucht, glatt, grob, gummiartig, holzig, kalt, klumpig, knackig, knusprig, körnig, matschig,  mehlig, mürbe, ölig, rau, saftig, sandig, schleimig, strohig, teigig, trocken, warm, wässrig, weich, zäh, zart |  | |
| **mund Eva Lilje   pixelio.de.jpgSchmecken**  Bildquelle: © Eva Lilje / pixelio.de / www.pixelio.de / CC BY-ND-SA | **Der Geschmack einer Speise lässt sich z. B. so beschreiben:**  aromatisch, ausgewogen, bitter, erdig, deftig, delikat, fade, harmonisch, harzig, herb, herzhaft, kräftig, kratzig, mild, pikant, salzig, sauer, scharf, spritzig, süß, würzig |  | |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren, Speisen beurteilen – 2 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.11 |

**Lösung**

**Beschreiben, Bewerten und Beurteilen einer Speise mit Hilfe   
sensorischer Eindrücke - Schokolade**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Mögliche Begriffe | So würde ich die Speise beschreiben |
| **auge.jpgSehen**  Bildquelle: © Lupo / pixelio.de / www.pixelio.de / CC BY-ND-SA | **Farbe lässt sich z. B. so beschreiben:**  blass, dunkel, farblos, glänzend, hell, matt, goldbraun, trübe, gleichmäßig, unnatürlich, wässrig  **Form lässt sich z. B. so beschreiben:**  beschädigt, eingedrückt, gebrochen, geplatzt, glatt, prall, rund, runzelig, zerfallen | Die Schokolade hat eine mittelbraune Farbe. Die Oberfläche ist leicht glänzend und gleichmäßig.  An der Bruchstelle ist die Schokolade glatt. |
| **nase Widdertier   pixelio.de.jpgRiechen**  Bildquelle: © Widdertier / pixelio.de / www.pixelio.de / CC BY-ND-SA | **Geruch lässt sich z. B. so beschreiben:**  abgerundet, aromatisch, faulig, fischig, flach, frisch, fruchtig, gärig, harmonisch, kräuterartig, modrig, ranzig, rauchig, schimmelig, seifig, würzig, riecht nach … | Die Schokolade riecht süßlich nach Vanille und nach Kakao. |
| **Tasten**  **hand Eva Ruth   pixelio.de.jpg**  Bildquelle: © Eva Ruth / pixelio.de / www.pixelio.de / CC BY-ND-SA | **Die Beschaffenheit einer Speise lässt sich z. B. so beschreiben:**  cremig, bissfest, breiig, brüchig, elastisch, faserig, fein, fest, fettig, feucht, glatt, grob, gummiartig, holzig, kalt, klumpig, knackig, knusprig, körnig, matschig, mehlig, mürbe, ölig, rau, saftig, sandig, schleimig, strohig, teigig, trocken, warm, wässrig, weich, zäh, zart | Die Schokolade fühlt sich fest und glatt an. Beim Abbeißen knackt die Schokolade. Sie schmilzt langsam im Mund und fühlt sich etwas fettig und leicht körnig an. |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **mund Eva Lilje   pixelio.de.jpgSchmecken**  Bildquelle: © Eva Lilje / pixelio.de / www.pixelio.de / CC BY-ND-SA | **Der Geschmack einer Speise lässt sich z. B. so beschreiben:**  aromatisch, ausgewogen, bitter, erdig, deftig, delikat, fade, harmonisch, harzig, herb, herzhaft, kräftig, kratzig, mild, pikant, salzig, sauer, scharf, spritzig, süß, würzig | Die Schokolade schmeckt süß und leicht nussig. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren anwenden – 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.12 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren anwenden. * Ich kann Gerichte sensorisch beurteilen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Beurteilungskriterien für Speisen nennen. * Ich kann eigene Beurteilungskriterien für Speisen erstellen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisen nährstoffschonend und fettarm zubereiten. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |

|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation:  Nadine möchte Kartoffeln zubereiten. Sie kennt die Garverfahren Kochen, Dämpfen, Dünsten und Braten (in der Pfanne). Sie möchte nun die Kartoffeln auf unterschiedliche Art zubereiten um Unterschiede zwischen den Garverfahren herauszufinden. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |
| 1 |  | Arbeiten Sie sich alleine in den vorliegenden Arbeitsauftrag ein.  Seien Sie sicher, dass Sie die Anweisungen verstehen. Sprechen Sie bei Unklarheiten Ihre Lehrkraft an. |
| 2 |  | Suchen Sie sich drei Partner oder Partnerinnen. Sprechen Sie in der Gruppe das weitere Vorgehen ab. Klären Sie offene Fragen. |
| 3 |  | Lesen Sie die Vorgangsbeschreibungen für die Zubereitung von Kartoffeln (vom Lehrertisch) durch.  Kartoffeln gekocht  Kartoffeln gedämpft  Kartoffeln gedünstet  Kartoffeln gebraten |
| 4 |  | Klären Sie offene Fragen.  Einigen Sie sich, wer welches Garverfahren übernimmt. |
| 5 |  | Bereiten Sie Ihren Arbeitsplatz für das von Ihnen gewählte  Garverfahren vor.  Bereiten Sie die Kartoffeln nun zu. Halten Sie sich dabei möglichst genau an die Vorgangsbeschreibung.  Achten Sie während der Zubereitung auf Hygiene und Ordnung am Arbeitsplatz.  Richten Sie die Kartoffeln auf einem Porzellanteller an. |
| 6 |  | Decken Sie gemeinsam einen Esstisch und verkosten Sie gemeinsam Ihre hergestellten Gerichte.  Bewerten Sie das Aussehen und den Geschmack der verschiedenen Kartoffelzubereitungen. |
| 7 |  | Tragen Sie Ihre Erfahrungen aus dieser Lerneinheit zu Hause schriftlich zusammen.  Verwenden Sie dazu die Vorlage „Meine Lernerfahrungen heute“ auf dem Arbeitsblatt H4.01.03.01.13 |

**Vorgangsbeschreibung**

**Kartoffeln mit dem Garverfahren „Kochen“ zubereiten**

**Hinweis:** Um den Geschmack mit den anderen Zubereitungsarten vergleichen zu können, wird als „Gewürz“ nur wenig Salz verwendet.

|  |  |
| --- | --- |
| P1050777.JPG | Die Kartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich waschen. |
| P1050785.JPG | Kartoffeln schälen.  Kartoffeln nochmals überbrausen. |
| P1050790.JPG | Kartoffeln längs in Viertel schneiden. |
| P1050795.JPG | Kartoffeln in einen kleinen hohen Topf geben. Wasser zufügen, dass die Kartoffeln gut bedeckt sind. 1 Tl Salz zufügen. |
| P1050796.JPG | Deckel dicht aufsetzen.  Kartoffeln garen:  Ankochen auf höchster Stufe.  Weitergaren auf mittlerer Stufe, der Dampf darf dabei nicht durch den Deckel entweichen, sonst die Platte zurückschalten.  Garzeit: ca. 15 min. |

**Vorgangsbeschreibung**

**Kartoffeln mit dem Garverfahren „Dünsten“ zubereiten**

**Hinweis:** Um den Geschmack mit den anderen Zubereitungsarten vergleichen zu können, wird als „Gewürz“ nur etwas Salz darübergestreut.

|  |  |
| --- | --- |
| P1050777.JPG | Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter  fließendem Wasser gründlich waschen. |
| P1050785.JPG | Kartoffeln schälen  Kartoffeln nochmals kurz überbrausen. |
| P1050790.JPG | Kartoffeln längs in Viertel schneiden. |
| P1050754.JPG | Margarine in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Kartoffeln zugeben und in der heißen Margarine anschwitzen. Nicht bräunen!  1- 2 Pr. Salz zufügen. |
|  | 1/16 l Wasser zugießen (ablöschen).  Deckel dicht aufsetzen.  Weitergaren auf mittlerer Stufe, der Dampf darf dabei nicht durch den Deckel entweichen, sonst die Platte zurückschalten.  Garzeit: ca. 15 min. |

**Vorgangsbeschreibung**

**Kartoffeln mit dem Garverfahren „Dämpfen“ zubereiten**

**Hinweis:** Um den Geschmack mit den anderen Zubereitungsarten vergleichen zu können, wird als „Gewürz“ nur etwas Salz drübergestreut.

|  |  |
| --- | --- |
| P1050777.JPG | Die Kartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich waschen. |
| P1050785.JPG | Die Kartoffeln schälen und nochmals kurz überbrausen. |
| P1050790.JPG | Kartoffeln längs in Viertel schneiden. |
|  | Kartoffeln in einen Siebeinsatz in einen Topf setzen.  Etwas Salz (1-2 Prisen) über die Kartoffeln streuen.  Soviel Wasser zufügen, dass das Wasser gerade durch den Siebeinsatz durchkommt.  Deckel dicht aufsetzen.  Kartoffeln garen:  Ankochen auf höchster Stufe.  Weitergaren auf mittlerer Stufe, der Dampf darf dabei nicht durch den Deckel entweichen, sonst die Platte zurückschalten.  Garzeit: ca. 15 min. |

**Vorgangsbeschreibung**

**Kartoffeln mit dem Garverfahren „Braten in der Pfanne“ zubereiten**

**Hinweis:** Um den Geschmack mit den anderen Zubereitungsarten vergleichen zu können, wird als „Gewürz“ nur etwas Salz drübergestreut.

|  |  |
| --- | --- |
| P1050777.JPG | Die Kartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich waschen. |
| P1050785.JPG | Kartoffeln schälen.  Kartoffeln nochmals überbrausen. |
| P1050790.JPG | Kartoffeln längs in Viertel schneiden. |
|  | In einer Pfanne 2 El. Öl erhitzen. Kartoffeln zugeben und unter mehrmaligem Wenden von allen Seiten goldbraun braten.  Kartoffeln bei niedriger Stufe fertigbraten. Garzeit: ca. 15 min. Dabei immer wieder wenden. |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren anwenden – 1 – Lernkontrolle |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.13 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. * Ich kann methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren anwenden. * Ich kann Gerichte sensorisch beurteilen. * Ich kann meinen Lernerfolg reflektieren. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann verschiedene Garverfahren beschreiben. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |

**Meine Lernerfahrungen heute**

**Schreiben Sie in ganzen Sätzen über Ihre heutigen Lernerfahrungen. Verwenden Sie dazu mindestens vier der folgenden Satzanfänge.**

**Ich habe gelernt, …**

**Ich habe entdeckt, …**

**Ich weiß jetzt, …**

**Ich will noch länger darüber nachdenken, ob/wie/warum …**

**Mich interessiert noch genauer, …**

**Mir ist ganz wichtig geworden, …**

**Es war anstrengend als …**

**Das beschäftigt mich noch**

**Ich kann jetzt … Ich möchte … nochmals üben**



**Meine Lernerfahrungen heute**

**Schreiben Sie in ganzen Sätzen mindestens eine halbe DINA4 Seite über Ihre heutigen Lernerfahrungen. Sie können dazu folgende Satzanfänge verwenden.**

**Ich habe gelernt, …**

**Ich habe entdeckt, …**

**Ich weiß jetzt, …**

**Ich will noch länger darüber nachdenken, ob/wie/warum …**

**Mich interessiert noch genauer, …**

**Mir ist ganz wichtig geworden, …**

**Es war anstrengend als …**

**Das beschäftigt mich noch**

**Ich kann jetzt … Ich möchte … nochmals üben**

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  03 Garverfahren anwenden – 2 |  | Hauswirtschaft  H4.01.03.01.14 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann im Berufsfeld gestalten. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann verschiedene Garverfahren anwenden. * Ich kann Gerichte sensorisch beurteilen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann Beurteilungskriterien für Speisen nennen. * Ich kann eigene Beurteilungskriterien für Speisen erstellen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisen nährstoffschonend und fettarm zubereiten. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können: |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |
| 1 |  | Arbeiten Sie sich alleine in den vorliegenden Arbeitsauftrag ein.  Seien Sie sicher, dass Sie die Anweisungen verstehen. Sprechen Sie bei Unklarheiten Ihre Lehrkraft an. |
| 2 |  | Suchen Sie sich drei Partner oder Partnerinnen.  Sprechen Sie in der Gruppe das weitere Vorgehen ab.  Klären Sie offene Fragen. |
| 3 |  | Lesen Sie die vier Rezepte (vom Lehrertisch) durch.  Welches dieser Rezepte würden Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack auswählen und zubereiten? Begründen Sie.  Ich würde das Rezept ……..…………………………….. wählen, weil  …………………………………………………………………….  …………………………………………………………………….  …………………………………………………………………….  Welches Rezept würden Sie auswählen, wenn Sie, wie Annika die Aufgabe hätten, dieses Gericht möglichst fettarm und  nährstoffschonend zuzubereiten? Begründen Sie.  Ich würde das Rezept ……………………………….…… wählen, weil  …………………………………………………………………….  …………………………………………………………………….  …………………………………………………………………….  Bei diesen Rezepten finden Sie immer nur die allgemeine  Angabe „garen“. Ergänzen Sie den Begriff „garen“ durch den  entsprechenden Fachbegriff für das verwendete Garverfahren.  Auch die Zutat Fett ist nur allgemein genannt. Welches Fett würden Sie für das jeweilige Rezept verwenden? Begründen Sie. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse untereinander. Sprechen Sie über Unterschiede. Klären Sie offene Fragen.  Einigen Sie sich, wer welches Rezept zubereitet. |
| 5 |  | Bereiten Sie Ihr gewähltes Rezept in der halben Menge zu.  Halten Sie sich dabei möglichst genau an die Rezeptanweisung.  Achten Sie während der Zubereitung auf Hygiene und Ordnung am Arbeitsplatz.  Richten Sie die Gerichte ansprechend an. Lesen Sie dazu die Regeln zum Anrichten und Garnieren von Speisen aus Ihren Unterlagen. |
| 6 |  | Decken Sie gemeinsam einen Esstisch und verkosten Sie  gemeinsam Ihre hergestellten Gerichte. Beschreiben und  bewerten Sie die Gerichte nach sensorischen Gesichtspunkten und halten Sie Ihre Ergebnisse auf dem AB „Beschreiben,  bewerten und beurteilen von Speisen“ schriftlich fest.  Achten Sie besonders auf Unterschiede, die Sie auf die  unterschiedlichen Garverfahren zurückführen können. |
| 7 |  | Tragen Sie Ihre Erfahrungen aus dieser Lerneinheit zu Hause schriftlich zusammen. |

**Rezepte (jeweils für 2 Personen)**

**Hähnchenbrust auf Gemüse**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menge | Zutaten | Zubereitung |
| 150 g | Karotte | waschen, dünn schälen, in Streifen schneiden |
| 150 g | kleine Zucchini | waschen, in Streifen schneiden. |
| 50 g | Paprika, rot | waschen, Kerne entfernen, in Streifen schneiden |
|  |  | Gemüse in einen Siebeinsatz in einen flachen, breiten Topf legen. |
| 1/2 Tl. | Salz | darüberstreuen, Gemüse bei geschlossenem Deckel 3-4 min. garen  Garverfahren = ……………………………………………………………………. |
| Je 1/2 Tl.  4 El. | Salz, Pfeffer, Curry  Sahne | mit  glattrühren |
| 240 g | Hähnchenbrustfilets | damit einreiben. Hähnchenbrust auf das Gemüse legen, Deckel wieder aufsetzen und weitere 10 min. fertiggaren |
|  |  | Hähnchenbrustfilet und Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Petersilie garnieren |

**Hähnchen-Gemüse-Geschnetzeltes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menge | Zutaten | Zubereitung |
| Je 1/2 Tl.  200 ml | Salz, Pfeffer, Curry  Sahne | mit  glattrühren |
| 240 g | Hähnchenbrustfilets | in 1 cm dicke Streifen schneiden und zu der Gewürz-Sahnemischung geben,  mindestens 10 min. ziehen lassen |
| 150 g | Karotte | waschen, dünn schälen, in Streifen schneiden |
| 150 g | Kleine Zucchini | waschen, in Streifen schneiden |
| 50 g | Rote Paprika | waschen, Kerne entfernen, in Streifen schneiden |
| 1 El. | Fett  Hier eignet sich:  …………………………..  …………………………... | in einem flachen Topf zerlassen, Gemüse darin garen  Garverfahren = ……………………………………………………………………. |
|  |  | Hähnchenfleisch mit der Gewürzmischung zum Gemüse geben, untermischen, alles ca. 10 min. fertiggaren  Garverfahren = ……………………………………………………………………. |
|  |  | Hähnchengeschnetzeltes in einer vorgewärmten Porzellanschüssel anrichten, mit Petersilie bestreuen |

**Rezepte (jeweils für 2 Personen)**

**Hähnchentopf**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menge | Zutaten | Zubereitung |
| 1/2 l | Wasser | in einem hohen Topf zum Kochen bringen. |
| 1 Tl.  1  1 | Salz  Lorbeerblatt  Nelke | zum kochenden Wasser geben |
| 150 g | Karotte | waschen, dünn schälen, in Würfel schneiden |
| 150 g | Kleine Zucchini | waschen, in Würfel schneiden |
| 50 g | Rote Paprika | waschen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden |
|  |  | Gemüse ins kochende Wasser geben und 10 min. bei mittlerer Hitze garen  Garverfahren = ……………………………………………………………….. |
| 240 g | Hähnchenbrustfilets | zum Gemüse in das Wasser geben und weitere 10 min. garen  Garverfahren = ………………………………………………………………… |
|  |  | Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und in Würfel schneiden, wieder zum Gemüse in die Brühe legen |
|  |  | Hähnchentopf in einer vorgewärmten Porzellanschüssel anrichten und mit  Petersilie bestreuen |

**Knuspriges Hähnchenbrustfilet mit Gemüse**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menge | Zutaten | Zubereitung |
| 2 El | Mehl | in einen Teller geben |
| 1 | Ei | in einen Teller geben, mit einer Gabel verquirlen |
| 30 g | Cornflakes | in einen Teller geben, mit einer Gabel zerdrücken |
| 240 g | Hähnchenbrustfilets | mit |
| Je 1/2 Tl. | Salz, Pfeffer, Curry | würzen |
|  |  | Hähnchenbrustfilets nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Cornflakes  panieren |
| 1 El. | Fett  hier eignet sich:  …………………………… | in einer Pfanne zerlassen, die Hähnchenfilets darin goldbraun garen  Garverfahren = ………………………………………………………………….. |
| 150 g | Karotte | waschen, dünn schälen, in Würfel schneiden |
| 150 g | kleine Zucchini | waschen, in Würfel schneiden |
| 50 g | rote Paprika | waschen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. |
| 1 El. | Fett  hier eignet sich:  ……………………………. | in einem kleinen Topf zerlassen, Gemüse darin angaren  Garverfahren = ……………………………….…………………………………. |
| 1/8 l | Brühe | zugießen, das Gemüse weitere 10 min. bissfest garen  Garverfahren = ……………………………………………………………………. |
|  |  | Gemüse in einer vorgewärmten Porzellanschüssel anrichten, Hähnchenbrustfilet auf einer vorgewärmten Platte anrichten  Mit Petersilie bestreuen |

**Autorin:**

Manuela Rafensteiner

**Datum:** 23.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  04 Aufgaben der Fette |  | Hauswirtschaft  H4.01.04.01.01 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper nennen und beschreiben. * Ich kann Risiken aufgrund von fehlendem Fett in der Ernährung an ausgewählten Beispielen aufzeigen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Ernährungsverhalten beurteilen und Speisekostpläne bewerten. * Ich kann sachgerecht argumentieren. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Partnerinterview / Frage-Antwort-Spiel * Checkliste erstellen / wachsende Gruppe |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Als einfache Lösung sind Nadine und ihre Mutter der Meinung: Machen wir´s ohne Fett!!! Aber: So einfach geht es doch nicht! Ohne Fett ist ein gesundes Leben nicht möglich. Nadine und ihre Mutter sind überrascht: **Wozu** brauchen wir **Fett**? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Informieren Sie sich mit Hilfe des Arbeitsblattes H4.01.04.01.02 über die Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper. Achten Sie insbesondere auf die fettgedruckten Schlüsselbegriffe.  Markieren Sie in dem Text die Schlüsselbegriffe in zwei Farben:  Farbe 1: Aufgaben von Nahrungsfetten  Farbe 2: Aufgaben von Körperfett  Ergänzen Sie die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.04.01.02 mit den entsprechenden Schlüsselbegriffen. |
| 2 |  | Suchen Sie sich einen Arbeitspartner / eine Arbeitspartnerin mit gleichem Niveau und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse (Markierungen und Tabelleneintrag).  Übung: Vorbereitung Partnerinterview:  Bestimmen Sie, wer von Ihnen Person A und B ist.  Person A und B bereiten sich nun individuell auf ihre Fragen vor. Person A beantwortet die Fragen A und Person B beantwortet die Fragen B. |
| 3 |  | Bearbeiten Sie Ihre Fragen (A oder B) und notieren Sie die Antworten. |
|  |  | Bilden Sie wieder ein A+B-Paar.  Stellen Sie sich gegenseitig die Fragen und besprechen Sie die Antworten. |
|  |  | Suchen Sie sich mindestens ein weiteres A+B-Paar und bereiten Sie eine Checkliste für das Rollenspiel vor:  Thema:  Wozu brauchen wir Fett? Ohne Fett ist kein gesundes Leben möglich! |
|  |  | Klären offener Fragen |

**Autorin:**

**Datum:** 26.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  04 Aufgaben der Fette |  | Hauswirtschaft  H4.01.04.01.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper nennen und beschreiben. * Ich kann Risiken aufgrund von fehlendem Fett in der Ernährung an ausgewählten Beispielen aufzeigen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Partnerinterview / Frage-Antwort-Spiel * Checkliste erstellen / wachsende Gruppe |



|  |
| --- |
| **Informationstext: Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper**  Fett liefert von allen Nährstoffen die meiste **Energie** (37 kJ pro Gramm). Der Energiegehalt von Fett übersteigt den von Kohlenhydraten und Eiweißen um mehr als das Doppelte. Eine fettreiche Ernährung führt also schneller zu Übergewicht als eine kohlenhydrat- oder eiweißreiche Ernährung.  Nahrungsfette sind aber auch Lieferant von **fettlöslichen Vitaminen (Vitamine A, D, E, K)** und **essentiellen (= lebensnotwendigen) Fettsäuren**. Die essentiellen Fettsäuren kommen in Pflanzenölen, Fischen und Nüssen reichlich vor. Sie senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.  Nahrungsfette machen lange satt, sie haben einen hohen **Sättigungswert.** Nahrungsfette lassen Speisen besser schmecken, da Nahrungsfette **Aroma- und Geschmacksstoffe** liefern.  Fett dient im Körper zum Aufbau von **Depotfett**. Dieses Fett **schützt** innere Organe vor **Stoß und Druck** und dient als **Wärmeschutz**, dünne Menschen frieren meist schneller. Eine weitere Aufgabe von Depotfett ist die **Energiereserve**: zwischen den Mahlzeiten oder bei harter körperlicher Arbeit kann aus Depotfett Energie gewonnen werden. Depotfett in zu großen Mengen bedeutet Übergewicht und stellt eine zusätzliche Belastung für Herz und Kreislauf dar. |

|  |  |
| --- | --- |
| Aufgaben von | |
| Nahrungsfett | Körperfett |
|  |  |

**Übung: Fragen für Partnerinterview**

**Fragen für Person A:**

1. Wie viel Energie in kJ liefert 1 Gramm Fett, 1 g Kohlenhydrat und 1 Gramm Eiweiß?
2. Zähle wertvolle Inhaltsstoffe auf die in Nahrungsfetten vorkommen.
3. Warum bevorzugen viele Menschen Lebensmittel mit höherem Fettgehalt?

**Fragen für Person B:**

1. Erkläre: Depotfett ist wichtig!
2. In welchen Lebensmittel kommen viele essentielle Fettsäuren vor?
3. Welche Aufgabe haben essentielle Fettsäuren im Körper?

**Autorin:**

**Datum:** 26.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  04 Aufgaben der Fette |  | Hauswirtschaft  H4.01.04.01.02 |

**Lösung**



|  |  |
| --- | --- |
| Aufgaben von | |
| Nahrungsfett | Körperfett |
| * liefern Energie * liefern fettlösliche Vitamine * liefern essentielle Fettsäuren * machen lange satt * liefern Geschmacks- und Aromastoffe | * Depotfett schützt vor Stoß, Druck, Kälte * Energiereserve |

**Übung: Fragen für Partnerinterview**

**Fragen für Person A:**

1. Wie viel Energie in kJ liefert 1 Gramm Fett, 1 g Kohlenhydrat und 1 Gramm Eiweiß? *(1 g Fett liefert 37 kJ, 1 g KH = 17 kJ, 1 g EW = 17 kJ)*
2. Zähle wertvolle Inhaltsstoffe auf die in Nahrungsfetten vorkommen. *(fettlösliche Vitamine, essentielle Fettsäuren, Aromastoffe, Geschmacksstoffe)*
3. Warum bevorzugen viele Menschen Lebensmittel mit höherem Fettgehalt? *(fetthaltige LM sind schmackhafter, da mehr Aroma- und Geschmacksstoffe enthalten sind)*

**Fragen für Person B:**

1. Erkläre: Depotfett ist wichtig! (*schützt innere Organe vor Stoß und Druck, isoliert = Kälteschutz; ist Energiereserve für uns)*
2. In welchen Lebensmittel kommen viele essentielle Fettsäuren vor? *(in Pflanzenölen, Fischen, Nüssen)*
3. Welche Aufgabe haben essentielle Fettsäuren im Körper? *(senken Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen)*

**Autorin:**

**Datum:** 26.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  04 Aufgaben der Fette |  | Hauswirtschaft  H4.01.04.01.03 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper nennen und beschreiben. * Ich kann Risiken aufgrund von fehlendem Fett in der Ernährung an ausgewählten Beispielen aufzeigen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Ernährungsverhalten beurteilen und Speisekostpläne bewerten. * Ich kann sachgerecht argumentieren. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Partnerinterview / Frage-Antwort-Spiel * Checkliste erstellen / wachsende Gruppe |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Als einfache Lösung sind Nadine und ihre Mutter der Meinung: Machen wir´s ohne Fett!!! Aber: So einfach geht es doch nicht! Ohne Fett ist ein gesundes Leben nicht möglich. Nadine und ihre Mutter sind überrascht: **Wozu** brauchen wir **Fett**? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Informieren Sie sich mit Hilfe des Arbeitsblattes H4.01.04.01.04 über die Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper.    Markieren Sie die im Text aufgeführten Aufgaben /Schlüsselbegriffe von Nahrungsfett und Körperfett.  Ergänzen Sie die Tabelle auf dem Arbeitsblatt mit den entsprechenden Schlüsselbegriffen. |
| 2 |  | Suchen Sie sich einen Arbeitspartner / eine Arbeitspartnerin mit gleichem Niveau und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse.  Übung: Vorbereitung Partnerinterview:  Bestimmen Sie, wer von Ihnen Person A und B ist.  Person A und B bereiten sich nun individuell auf ihre Fragen vor. Person A beantwortet die Fragen A und Person B beantwortet die Fragen B. |
| 3 |  | Bearbeiten Sie Ihre Fragen (A oder B) und notieren Sie die Antworten auf der Blattrückseite. Achtung: Nummerierung nicht vergessen! |
| 4 |  | Bilden Sie wieder ein A+B-Paar.  Stellen Sie sich gegenseitig die Fragen und besprechen Sie die Antworten. Notieren Sie die Antworten. |
| 5 |  | Suchen Sie sich mindestens ein weiteres A+B-Paar und bereiten Sie eine Checkliste für das Rollenspiel vor:  Thema:  Wozu brauchen wir Fett? Ohne Fett ist kein gesundes Leben möglich! |
| 6 |  | Klären offener Fragen |

**Autorin:**

**Datum:** 26.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  04 Aufgaben der Fette |  | Hauswirtschaft  H4.01.04.01.04 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann drei Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper nennen und beschreiben. * Ich kann Risiken aufgrund von fehlendem Fett in der Ernährung an ausgewählten Beispielen aufzeigen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Partnerinterview / Frage-Antwort-Spiel * Checkliste erstellen / wachsende Gruppe |



|  |
| --- |
| **Informationstext: Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper**  Fett liefert von allen Nährstoffen die meiste Energie (37 kJ pro Gramm). Der Energiegehalt von Fett übersteigt den von Kohlenhydraten und Eiweißen um mehr als das Doppelte. Eine fettreiche Ernährung führt also schneller zu Übergewicht als eine kohlenhydrat- oder eiweißreiche Ernährung. Nahrungsfette sind aber auch Lieferant von fettlöslichen Vitaminen (Vitamine A, D, E, K), essentiellen Fettsäuren und Zellmembranbausteinen. Die vor allem in Pflanzenölen, Fischen und Nüssen vorkommenden essentiellen Fettsäuren tragen wesentlich dazu bei, dass Zellmembranen elastisch bleiben und somit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Fette haben einen hohen Sättigungswert und erhöhen die Schmackhaftigkeit von Speisen, da Nahrungsfette Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen sind.  Fett dient im Körper zum Aufbau von Depotfett. Dieses Fett schützt innere Organe vor Stoß und Druck; bewegliche Organe, wie die Nieren werden durch das Depotfett in der richtigen Lage gehalten und geschützt. Zusätzlich dient Depotfett als Wärmeschutz, dünne Menschen frieren meist schneller. Eine weitere Aufgabe von Depotfett ist die Energiereserve, zwischen den Mahlzeiten oder bei harter körperlicher Arbeit kann aus Depotfett Energie gewonnen werden. Depotfett in zu großen Mengen bedeutet Übergewicht und stellt eine zusätzliche Belastung für Herz und Kreislauf dar. |

|  |  |
| --- | --- |
| Aufgaben von | |
| Nahrungsfett | Körperfett |
|  |  |

**Übung: Partnerinterview**

|  |  |
| --- | --- |
| Fragen für Partnerinterview | |
| Diese Fragen werden von A gestellt und von B  beantwortet. | Diese Fragen werden von B gestellt und von A  beantwortet. |
| A\_1:  Berichten Sie über den Energiegehalt von Fetten im Vergleich zu anderen Nährstoffen. | B\_1:  Warum führt eine fettreiche Ernährung schneller zu Übergewicht als eine kohlenhydrat- oder eiweißreiche Ernährung? |
| A\_2:  Welche wichtigen Inhaltsstoffe liefern Nahrungsfette außer dem Nährstoff Fett? | B\_2:  In welchen Lebensmitteln kommen reichlich fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren vor? |
| A\_3:  Welche Aufgabe erfüllen essentielle Fettsäuren beim Zellmembranaufbau? | B\_3:  Warum sind fetthaltige Lebensmittel und Lebensmittel, die mit etwas Fett zubereitet werden, schmackhafter? |
| A\_4:  Was ist Depotfett? Welche Nachteile hat ein zuviel an Depotfett? | B\_4:  Was ist Depotfett? Welche Vorteile hat es? |

**Autorin:**

**Datum:** 26.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  04 Aufgaben der Fette | **Lösung** | Hauswirtschaft  H4.01.04.01.04 |



|  |  |
| --- | --- |
| Aufgaben von | |
| Nahrungsfett | Körperfett |
| * liefert Energie (1 g = 37 kJ) * liefert fettlösliche Vitamine * liefert essentielle Fettsäuren * liefert Zellmembranbausteine * liefern Geschmacks- und Aromastoffe * besitzen hohen Sättigungswert | * Depotfett schützt vor Stoß, Druck * Depotfett wärmt – Schutz vor Kälte * Energiereserve * essentielle Fettsäuren machen Membranen elastisch |

**Übung: Partnerinterview**

|  |  |
| --- | --- |
| Fragen für Partnerinterview | |
| Diese Fragen werden von A gestellt und von B beantwortet. | Diese Fragen werden von B gestellt und von A  beantwortet. |
| A\_1:  Berichten Sie über den Energiegehalt von Fetten im Vergleich zu anderen Nährstoffen.  Fett liefert pro Gramm 37 kJ – mehr als doppelt so viel Energie im Vergleich zu KH und EW (1 g = 17 kJ). | B\_1:  Warum führt eine fettreiche Ernährung schneller zu Übergewicht als eine kohlenhydrat- oder eiweißreiche Ernährung?  Fett liefert pro Gramm 37 kJ Energie – mehr als doppelt so viel Energie im Vergleich zu KH und EW ( 1 g = 17 kJ). |
| A\_2:  Welche wichtigen Inhaltsstoffe liefern Nahrungsfette außer dem Nährstoff Fett?  fettlösliche Vitamine, essentielle Fettsäuren, Zellmembranbausteine, Geschmacks- und Aromastoffe | B\_2:  In welchen Lebensmitteln kommen reichlich fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren vor?  in Pflanzenölen, Fischen und Nüssen |
| A\_3:  Welche Aufgabe erfüllen essentielle Fettsäuren beim Zellmembranaufbau?  halten Membranen elastisch – Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen | B\_3:  Warum sind fetthaltige Lebensmittel und Lebensmittel, die mit etwas Fett zubereitet werden, schmackhafter?  Fett liefert Geschmacks- und Aromastoffe. |
| A\_4:  Was ist Depotfett? Welche Nachteile hat ein zu viel an Depotfett?  Depotfett ist Körperfett – ein zuviel an Körperfett bedeutet Übergewicht / Adipositas mit den möglichen Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkprobleme, Diabetes mellitus Typ 2,... | B\_4:  Was ist Depotfett? Welche Vorteile hat es?  Depotfett ist Körperfett – es schützt vor Druck, Stoß, Kälte und stellt eine Energiereserve dar. |

**Autorin:**

**Datum:** 26.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  04 Aufgaben der Fette |  | Hauswirtschaft  H4.01.04.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  **LernTHEMA**  LernSCHRITT   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper nennen und beschreiben. * Ich kann Risiken aufgrund von fehlendem Fett in der Ernährung an ausgewählten Beispielen aufzeigen. * Ich kann Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper nennen und beschreiben. * Ich kann Risiken aufgrund von fehlendem Fett in der Ernährung an ausgewählten Beispielen aufzeigen. * *Ich kann Informationssysteme nutzen.* * *Ich kann neue Informationen strukturieren.* | Was Sie schon können sollten: |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Ernährungsverhalten beurteilen und Speisekostpläne bewerten. * Ich kann sachgerecht argumentieren. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übung Partnerinterview auf den Lernschrittblättern H 04.01.04.01.02 / 03 |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Als einfache Lösung sind Nadine und ihre Mutter der Meinung: Machen wir´s ohne Fett!!! Aber: So einfach geht es doch nicht! Ohne Fett ist ein gesundes Leben nicht möglich. Nadine und ihre Mutter sind überrascht: **Wozu** brauchen wir **Fett**? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Informieren Sie sich mit Hilfe des Internets über die Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper.  Tipp: Geben Sie in eine Suchmaschine das Thema "Aufgaben von Fetten im menschlichen Körper" ein.  Stellen Sie die Aufgaben von Fetten anschaulich dar, zum Beispiel skizzieren Sie einen großen Fetttropfen und schreiben die einzelnen Aufgaben der Fette gut leserlich in den Tropfen. Denken Sie an die Überschrift.  Zur weiteren Klärung: Bearbeiten Sie den Lernschritt H4.01.04.01.02 (Niveau A und B) bzw. H4.01.04.01.04 (Niveau C) zu Aufgaben von Fetten. Hier finden Sie auch eine Übung (Partnerinterview) um Ihr neues Wissen zu wiederholen. |
| 2 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einem gleichschnellen Mitschüler oder einer gleichschnellen Mitschülerin.  Überlegen Sie, welche Folgen es haben könnte, wenn Fett in der Ernährung fehlt.  Klären Sie bei Bedarf offene Fragen mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin oder mit der Lehrkraft. |
| 3 | + | Wenn Sie fertig sind, könnten Sie folgendes tun:  Treffen Sie sich mit einer benachbarten Gruppe, holen Sie sich einen Flipchart-Bogen und gestalten Sie ein Infoplakat zum Thema Aufgaben von Fetten – vielleicht wollen Sie das Fetttropfensymbol als Hintergrundfigur verwenden? |

**Autorin:**

**Datum:** 26.05.2014

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 |  | Vorstellung und Besprechung der Aufgaben von Fetten.  Klärung offener Fragen.  Schüler/-innen ergänzen Ihre Aufschriebe / Skizzen. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.01 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann den Bedarf von Fetten und Ölen nennen. * Ich kann den Tagesbedarf an Streichfetten und Garfetten in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. * Ich kann geeignete Lebensmittel zur Deckung des Fettbedarfs auswählen. * Ich kann Tipps zur fettbewussten Ernährung angeben. * Ich kann den Fettgehalt von Speisen beurteilen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisefette sachgerecht bei der Zubereitung von Speisen einsetzen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |

|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Ohne Fett kein gesundes Leben. Nadine und ihre Mutter informieren sich weiter. Sie erfahren: **Fettmenge** und **Fettqualität** sind entscheidend. Nadine und ihre Mutter fragen sich: **Wie viel Fett** braucht man denn und **welche Fette** sollte man essen? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Informieren Sie sich in Ihrem Buch über  Tagesbedarf an Fett in Gramm pro Tag,  Verteilung der Gesamtfettzufuhr auf Streichfette, Garfette und versteckte Fette in Gramm pro Tag.  Stellen Sie fest, wie viel Gramm ein Esslöffel Öl wiegt.  Rechnen Sie anschließend die Grammangaben von Streichfetten und Garfetten in „Anzahl Esslöffel“ um.  Ergänzen Sie den Lückentext auf Ihrem Arbeitsblatt H4.01.05.01.02.  Bearbeiten Sie die Übung 1 auf dem Arbeitsblatt H4.01.05.01.02. |
| 2 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse der Übung 1 mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin.  Lesen Sie gemeinsam auf dem Arbeitsblatt H4.01.05.01.02 die Empfehlung „Welches Fett soll es sein?“  Tauschen Sie sich über Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten aus hinsichtlich  a) Streichfetten, Garfetten und bevorzugten fettreichen Lebensmitteln,  b) Anteil an Ölen in Ihrer Ernährung.  Teilen Sie sich gegenseitig mit, was Sie an Ihrer Fetternährung verbessern könnten. |
| 3 |  | Bearbeiten Sie auf dem Arbeitsblatt H4.01.05.01.02 die Übung 2 "Speisekarte - optimal auswählen mit dem Ampelsystem". |
| 4 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse der Übung 2 „Speisekarte – optimal auswählen mit dem Ampelsystem“.  Erarbeiten Sie zusammen eine Checkliste zum Thema:  **Fettbewusste Ernährung, d. h**. |
| 5 |  | Suchen Sie sich ein anders Tandem und vergleichen Sie die Checklisten – ergänzen Sie gegebenenfalls. |
| 6 |  | Klären offener Fragen |

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann den Bedarf von Fetten und Ölen nennen. * Ich kann den Tagesbedarf an Streichfetten und Garfetten in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. * Ich kann geeignete Lebensmittel zur Deckung des Fettbedarfs auswählen. * Ich kann Tipps zur fettbewussten Ernährung geben. * Ich kann den Fettgehalt von Speisen beurteilen. | Was Sie schon können sollten: |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Wie viel Fett darf / soll es sein?**

Im Durchschnitt benötigt der Mensch ungefähr **............. Gramm Fett pro Tag**. Von den etwa 80 g Fett sollten maximal **..........Esslöffel (= ................... Gramm) Streichfette** wie Margarine oder Butter und etwa **............. Esslöffel (= ............... Gramm) Garfette** sein. Die restlichen 40 Gramm Fett nehmen wir über verstecktes Fett in fetthaltigen Lebensmitteln auf wie Wurst, ........................................................

...................................................................................................................................

**Übung 1:**

Pauls Fettzufuhr war in der Vergangenheit deutlich zu hoch. Unten aufgelistet sind zwei typische „Zwischendurch-Mahlzeiten“ von Paul.

a) Kreuzen Sie an, welche Fettarten jeweils aufgenommen werden.

b) Ergänzen Sie ein weiteres Beispiel Ihrer Wahl.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | zu viel | | |
|  | **Streichfett** | **Garfett** | **verstecktes Fett** |
| Paul liebt Butterbrot belegt mit Wurst und Käse und etwas Ketchup. |  |  |  |
| Paul brät seine Spiegeleier in mehreren Esslöffeln Öl. Beim Essen tunkt er das restliche Öl mit Brot auf. |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Empfehlung: Welches Fett soll es sein?**

**Als einfache Regel gilt:**

Öle bevorzugen – Streichfette und versteckte Fette möglichst in geringen Anteilen, weil Öle viele fettlösliche Vitamine und ungesättigte Fettsäuren liefern und das Risiko für Herzinfarkt senken.

**Übung 2: Speisekarte – optimal auswählen mit dem Ampelsystem**

Paul übt in der Klinik Lebensmittel / Speisen nach dem Ampelsystem einzuteilen:

**rot = sparsam - gelb = mäßig - grün = reichlich.** Er soll lernen fettarme Lebensmittel und Speisen auszuwählen.

Tun Sie dies bei folgender Speisekarte der Schulkantine.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ****Snacks**** | ****Salate**** | ****Desserts / Süßes**** |
| Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Tomaten und Gurken | Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing\* | Milcheis |
| Croissant mit Frischkäse, Tomaten und Gurken | Blattsalat mit Mayo-Dressing\* | Fruchteis |
| Baguettebrötchen mit Schinken und Käse, Tomaten, Salat und Mayonnaise | Kartoffelsalat mit Mayonnaise und hartgekochten Eiern | Schokoladenpudding mit Sahne (Fertigpackung) |
| Brötchen mit Matjeshering und Salatbeilage | Krautsalat | Becher Buttermilch |
| Hotdog | Fleischsalat | Fertig-Frucht-Milchshake |
| Baguettebrötchen mit Schinken oder Käse, Tomaten und Salat | Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing\* | ein Stück Obst aus dem Obstkorb |
| Vollkornbrötchen mit Schinken oder Käse, Remouladensoße, Salatblättern | Gurkensalat mit Sahne-Dressing\* | Blätterteigapfeltaschen |
| Butterbrezel | jeweils dazu helles Brötchen oder Vollkornbrötchen oder Blätterteigkäsestangen | Streuselschnecken |

\* Anmerkung: Dressing = Salatsoße

Checkliste: **Fettbewusste Ernährung d. h.:**

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität | **Lösung** | Hauswirtschaft  H4.01.02.01.02 |



**Wie viel Fett darf / soll es sein?**

Im Durchschnitt benötigt der Mensch ungefähr 80 **Gramm Fett pro Tag**. Von den etwa 80 g Fett sollten maximal **2 Esslöffel (= 20 Gramm) Streichfette** wie Margarine oder Butter und etwa **2 Esslöffel (= 20 Gramm) Garfette** sein. Die restlichen 40 Gramm Fett nehmen wir über verstecktes Fett in fetthaltigen Lebensmittel auf wie Wurst, Kuchen, Käse, Sahnepudding, Vollmilch, Mayonnaise...

**Übung 1:**

Pauls Fettzufuhr war in der Vergangenheit deutlich zu hoch. Unten aufgelistet sind zwei typische „Zwischendurch-Mahlzeiten“ von Paul.

a) Kreuzen Sie an, welche Fettarten jeweils aufgenommen werden.

b) Ergänzen Sie ein weiteres Beispiel Ihrer Wahl.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | zu viel | | |
|  | **Streichfett** | **Garfett** | **verstecktes Fett** |
| Paul liebt Butterbrot belegt mit Wurst und Käse und etwas Ketchup | X Butter |  | X Wurst, Käse |
| Paul brät seine Spiegeleier in mehreren Esslöffeln Öl. Beim Essen tunkt er das restliche Öl mit Brot auf. |  | X Öl | X Eier |
| Bsp.: Schokoriegel |  |  | X |

**Empfehlung: Welches Fett soll es sein?**

**Als einfache Regel gilt:**

**Öle bevorzugen – Streichfette und versteckte Fette möglichst in geringen Anteilen, weil** Öle viele fettlösliche Vitamine und ungesättigte Fettsäuren liefern und das Risiko für Herzinfarkt senken.

**Übung 2: Speisekarte - optimal auswählen mit dem Ampelsystem**

Paul übt in der Klinik Lebensmittel / Speisen nach dem Ampelsystem einzuteilen:

**rot = sparsam - gelb = mäßig - grün = reichlich.** Er soll lernen fettarme Lebensmittel und Speisen auszuwählen.

Tun Sie dies bei folgender Speisekarte der Schulkantine.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Snacks** | **Salate** | **Desserts / Süßes** |
| **grün** Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Tomaten und Gurken | **grün** Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing | **gelb/rot** Milcheis |
| **gelb** Croissant mit Frischkäse, Tomaten und Gurken | **gelb/rot** Blattsalat mit Mayo-Dressing | **gelb/rot** Fruchteis |
| **rot** Baguettebrötchen mit Schinken und Käse, Tomaten, Salat und Mayonnaise | **rot** Kartoffelsalat mit Mayonnaise und hartgekochten Eiern | **rot** Schokoladenpudding mit Sahne (Fertigpackung) |
| **grün** Brötchen mit Matjeshering und Salatbeilage | **grün** Krautsalat | **grün** Becher Buttermilch |
| **gelb/rot** Hotdog | **rot** Fleischsalat | **rot** Fertig-Frucht-Milchshake |
| **grün/gelb** Baguettebrötchen mit Schinken oder Käse, Tomaten und Salat | **grün** Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing | **grün** ein Stück Obst aus dem Obstkorb |
| **gelb/rot** Vollkornbrötchen mit Schinken oder Käse, Remouladensoße, Salatblättern | **grün/gelb** Gurkensalat mit Sahnedressing | **rot** Blätterteigapfeltaschen |
| **gelb/rot** Butterbrezel | jeweils dazu **gelb** helles Brötchen oder **grün** Vollkornbrötchen oder **rot** Blätterteigkäsestangen **(wenn Snack gewählt wird nicht nötig rot!)** | **rot** Streuselschnecken |

Checkliste: **Fettbewusste Ernährung, d. h.**

* sparsamer Umgang mit Fett beim Zubereiten von Speisen,
* kleine Portionen bei fettreichen Lebensmitteln wie Wurst, fettem Käse,
* fettreiche Lebensmittel durch fettarme austauschen,
* Öle bevorzugen,
* auf versteckte Fette achten,
* nicht mehr als 80 g Fett am Tag, davon höchstens 40 g versteckte Fette, ungefähr 2, El. Öl und 2 El. Streichfette,
* ...

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.03 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann den Bedarf von Fetten und Ölen nennen. * Ich kann den Tagesbedarf an Streichfetten und Garfetten in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. * Ich kann den Tagesbedarf an Fett in Gramm berechnen, ausgehend vom Gesamtenergiebedarf eines Menschen. * Ich kann geeignete Lebensmittel zur Deckung des Fettbedarfs auswählen. * Ich kann Tipps zur fettbewussten Ernährung angeben. * Ich kann den Fettgehalt von Speisen beurteilen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. * Ich kann fettreiche Lebensmittel aufzählen. * Ich kann den Gesamtenergiebedarf berechnen. * Ich kann die Begriffe Nährstoffrelation, Sollwerte, Istwerte erklären. * Ich kann den Istwert berechnen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Ernährungsverhalten beurteilen und Speisekostpläne bewerten. * Ich kann Fettbewusst essen. * Ich kann das Risiko Übergewicht vermeiden. * Ich kann sachgerecht argumentieren. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Ohne Fett kein gesundes Leben. Nadine und ihre Mutter informieren sich weiter. Sie erfahren: **Fettmenge** und **Fettqualität** sind entscheidend. Nadine und ihre Mutter fragen sich: **Wie viel Fett** braucht man denn und **welche Fette** sollte man essen? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Informieren Sie sich in Ihrem Buch und auf dem advance organizer über die optimale Fettmenge und die empfohlenen Fettarten pro Tag. Beachten Sie hierbei besonders  empfohlene Fettmenge in Gramm pro Tag,  1/3 und 2/3-Empfehlung zu den Fettarten,  Berechnung der optimalen Fettmenge in Gramm pro Tag in Abhängigkeit des Gesamtenergiebedarfs,  Verteilung der Gesamtfettzufuhr auf Streichfette, Garfette und versteckte Fette in Gramm pro Tag; rechnen Sie anschließend die Grammangaben von Streichfetten und Garfetten in „Anzahl Esslöffel“ um – stellen Sie hierzu fest, wie viel ein Esslöffel Fett wiegt.  Für alle, die ohne Hilfsmittel weiter arbeiten wollen, gilt: Stellen Sie Ihre Rechercheergebnisse als Strukturbild dar – Überschrift: **Empfehlungen zur Fettbedarfsdeckung.**  Für alle, die mit Hilfsmittel weiter arbeiten wollen, gilt: Nehmen Sie die strukturierte Vorlage H4.01.05.01.04 zu Hilfe. Die Lücken zum Ergänzen sind durch Punkte (....) gekennzeichnet.  Formulieren Sie sechs Fragen mit Antworten zum Thema. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 |  | Tauschen Sie sich über das Thema „Empfehlungen zur Fettbedarfsdeckung“ aus. Stellen Sie sich gegenseitig die Fragen – überprüfen Sie die Antworten.  Tauschen Sie sich über Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten aus hinsichtlich  a) Streichfetten, Garfetten und bevorzugten fettreichen Lebensmitteln  b) Anteil an Ölen in Ihrer Ernährung  Überlegen Sie gemeinsam, was jeder von Ihnen an der eigenen Fetternährung (Fettmenge und Fettqualität) verbessern könnte. |
| 3 |  | Bearbeiten Sie Übung 1 (H4.01.05.01.05) und Übung 2 (H4.01.05.01.06). |
| 4 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse der Übung 1 und 2.  Erarbeiten Sie zusammen eine Checkliste zum Thema:  **Fettbewusste Ernährung, d. h**.  Suchen Sie sich ein anders Tandem und vergleichen Sie die Checklisten – ergänzen Sie gegebenenfalls. |
| 5 |  | Sichten Sie nochmals das Gesamtthema **Wie viel Fett braucht man?** und **Welches Fett sollte man essen?** Ergänzen Sie die Tabelle auf dem Arbeitsblatt mit den entsprechenden Schlüsselbegriffen.  Notieren Sie alle Fragen, die Sie noch haben für die Plenumsrunde an der Moderationswand unter dem Stichwort "Fragen". |
| 6 |  | Moderationswand mit Fragen bearbeiten,  klären offener Fragen |

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.04 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann den Bedarf von Fetten und Ölen nennen. * Ich kann den Tagesbedarf an Streichfetten und Garfetten in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. * Ich kann den Tagesbedarf an Fett in Gramm berechnen, ausgehend vom Gesamtenergiebedarf eines Menschen. * Ich kann geeignete Lebensmittel zur Deckung des Fettbedarfs auswählen. * Ich kann Tipps zur fettbewussten Ernährung angeben. * Ich kann den Fettgehalt von Speisen beurteilen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. * Ich kann fettreiche Lebensmittel aufzählen. * Ich kann den Gesamtenergiebedarf berechnen. * Ich kann die Begriffe Nährstoffrelation, Sollwerte, Istwerte erklären. * Ich kann den Istwert berechnen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Wie viel Fett darf / soll es sein? – Empfehlungen zur Fettbedarfsdeckung**

**Vorlage für Strukturbild**

Durchschnittlicher Fettbedarf ….. g pro Tag

Berechnung:

….. % vom GEB; 1 g Fett = 37 kJ

Bsp.: GEB = 10 000 kJ, davon 30 % Fett, d. h. 3 000 kJ Fett = 81 g Fett

Wie viel Fett

braucht man?

….. El.

≈

….. g

Streichfette

wie

…………………..

…………………..

….. El.

≈

….. g

Garfette

wie

………………

………………

+

Höchstens

40 g

…………………….. Fette

in

Wurst, Keksen,…

+

Welche Fette sollte man essen?

Höchstens 1/3 Fette

mit ………………………..….Fettsäuren,

d. h. feste Fette

und

Mindestens 2/3 Fette

mit ……………………………. Fettsäuren,

d. h. ……………………

oder

**Fragen zum Strukturbild:**

* Wie viel Fett in Gramm sollte der Durchschnittsmensch täglich essen?
* Wie viel Streichfett ist okay?
* Wie viel % von der Gesamtenergie sollte Fett sein?

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

* Stimmt die Regel: Öle bevorzugen?
* Zähle Lebensmittel auf, die viel verstecktes Fett enthalten
* Was sind Garfette?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.04 |

**Lösung**

**Wie viel Fett darf / soll es sein? – Empfehlungen zur Fettbedarfsdeckung**



Durchschnittlicher Fettbedarf 80 g pro Tag

Berechnung:

30 % vom GEB; 1 g Fett = 37 kJ

Bsp.: GEB = 10 000 kJ, davon 30 % Fett, d. h. 3 000 kJ Fett = 81 g Fett

Wie viel Fett

braucht man?

2 El.

≈

20 g

Streichfette

wie

Butter,

Margarine

2 El.

≈

20 g

Garfette

wie

Öle,

Schmalz

+

Höchstens

40 g

versteckte Fette

in

Wurst, Keksen,…

+

Welche Fette sollte man essen?

Höchstens 1/3 Fette

mit gesättigten Fettsäuren,

d. h. feste Fette

und

Mindestens 2/3 Fette

mit ungesättigten Fettsäuren,

d. h. Öle

oder

**Frage / Antwort zum Strukturbild:**

* Wie viel Fett in Gramm sollte der Durchschnittsmensch täglich essen? **(ca. 80 g)**
* Wie viel Streichfett ist okay**? (ca. 2 Eßl = 20 g)**
* Wie viel % von der Gesamtenergie sollte Fett sein? **(30 %)**
* Stimmt die Regel: Öle bevorzugen**? (ja, ungefähr 2/3 des Fettbedarfs sollte mit Fetten, die aus ungesättigten Fettsäuren bestehen, gedeckt werden)**
* Zähle Lebensmittel auf, die viel verstecktes Fett enthalten **(Wurst, Sahneprodukte, fetter Käse, Bauchspeck, Kekse...)**
* Was sind Garfette? **(Fette, die beim Garen (Zubereiten) von Speisen verwendet werden wie Öl, Schmalz)**

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität – Übung 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.05 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann den Bedarf an Fetten und Ölen nennen. * Ich kann den Tagesbedarf an Streichfetten und Garfetten in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. * Ich kann den Tagesbedarf an Fett in Gramm berechnen ausgehend vom Gesamtenergiebedarf eines Menschen. * Ich kann geeignete Lebensmittel zur Deckung des Fettbedarfs auswählen. * Ich kann Tipps zur fettbewussten Ernährung angeben. * Ich kann den Fettgehalt von Speisen beurteilen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. * Ich kann fettreiche Lebensmittel aufzählen. * Ich kann den Gesamtenergiebedarf berechnen. * Ich kann die Begriffe Nährstoffrelation, Sollwerte, Istwerte erklären. * Ich kann den Istwert berechnen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |

**Aufgabe 1:**

Berechnen Sie den Fettbedarf in Gramm für eine Person mit einem Gesamtenergiebedarf von 11 500 kJ.

Berechnen Sie, wie viel Fette mit gesättigten Fettsäuren maximal gegessen werden sollten.

Wenn Sie Hilfe benötigen, gehen Sie nach folgenden Schritten vor:

GEB-Berechnung:

a) GEB = 100 %, d. h. 11 500 kJ = 100 %

b) Rechnen Sie um in 1 %, dann in 30 %; nun wissen Sie den Fettbedarf in kJ pro Tag;

c) dieser Wert muss nun noch in Gramm pro Tag umgerechnet werden; zur Erinnerung: 1 g Fett liefert 37 kJ

Berechnung Fettanteil mit gesättigten Fettsäuren:

d) Regel anwenden: maximal 1/3 der zugeführten Fette sollten Fette mit gesättigten Fettsäuren sein

Bei einem GEB von 11 500 kJ sollten ............................. g Fett gegessen werden, davon sollten maximal .................... g Fette mit gesättigten Fettsäuren sein.

**Aufgabe 2:**

Berechnen Sie Ihren Gesamtenergiebedarf (zur Erinnerung: GEB = GU x PAL-Wert), Ihren Fettbedarf in Gramm und die optimale Menge an Fetten mit **un**gesättigten Fettsäuren.

Mein GEB beträgt ............................ kJ. Ich sollte .................... g Fette täglich essen, davon .................... g Fette mit ungesättigten Fettsäuren (z. B. in...................................................).

**Aufgabe 3:**

Pauls Fettzufuhr war in der Vergangenheit deutlich zu hoch. Unten aufgelistet sind zwei typische „Zwischendurch-Mahlzeiten“ von Paul.

a.) Kreuzen Sie an, welche Fettarten jeweils aufgenommen werden.

b.) Ergänzen Sie ein weiteres Beispiel Ihrer Wahl.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | zu viel | | |
|  | **Streichfett** | **Garfett** | **verstecktes Fett** |
| Paul liebt Butterbrot belegt mit Wurst und Käse und etwas Ketchup. |  |  |  |
| Paul brät seine Spiegeleier in mehreren Esslöffeln Öl. Beim Essen tunkt er das restliche Öl mit Brot auf. |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Aufgabe 4:**

Ergänzen Sie die Lücken bei folgender Tabelle. Nehmen Sie die Nährwerttabelle zu Hilfe. Beachten Sie die Portionsgrößen!

|  |  |
| --- | --- |
| Zwischendurch-Mahlzeit von Paul | Fettgehalt in Gramm |
| 1 Scheibe Weizenmischbrot (40 g) |  |
| 15 g Butter |  |
| 30 g Fleischkäse |  |
| 25 g Emmentaler 45 % F.i.Tr. |  |
| 30 g Ketchup | + |
| **tatsächliche Aufnahme durch Zwischendurch-Mahlzeit = Istwert**   * **Fettmenge insgesamt in Gramm**   **davon**   * **verstecktes Fett in Gramm** * **Streichfett in Gramm** |  |
|  |  |
| **Empfehlungen für die tägliche Fettaufnahme = Sollwerte:**   * **Fettmenge pro Tag in Gramm** * **Menge verstecktes Fett in Gramm** * **Menge Streichfette in Gramm** |  |

Vergleichen Sie die Fettmenge und Fettqualität der Zwischendurch-**Mahlzeit** von Paul mit den **Tages**empfehlungen. Beurteilen Sie!

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität – Übung 1 | **Lösung** | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.05 |

**Aufgabe 1:**

Berechnen Sie den Fettbedarf in Gramm für eine Person mit einem Gesamtenergiebedarf von 11.500 kJ.

Berechnen Sie wie viel Fette mit gesättigten Fettsäuren maximal gegessen werden sollten.

Wenn Sie Hilfe benötigen, gehen Sie nach folgenden Schritten vor:

GEB-Berechnung:

a) GEB = 100 %, d. h. 11 500 kJ = 100 %

b) Rechnen Sie um in 1 %, dann in 30 %; nun wissen Sie den Fettbedarf in kJ pro Tag;

c) dieser Wert muss nun noch in Gramm pro Tag umgerechnet werden; zur Erinnerung: 1 g Fett liefert 37 kJ

Berechnung Fettanteil mit gesättigten Fettsäuren:

d) Regel anwenden: maximal 1/3 der zugeführten Fette sollten Fette mit gesättigten Fettsäuren sein

100 % = 11 500 kJ; 1% = 115 kJ; 30 % = 3450 kJ Fett

3450 kJ Fett : 37 kJ/g = 93 g Fett

maximal 1/3 Fette mit gesättigten Fettsäuren, d. h. 93 g : 3 = 31 g

Bei einem GEB von 11.500 kJ sollten 93 g Fett gegessen werden, davon sollten maximal 31 g Fette mit gesättigten Fettsäuren sein.

**Aufgabe 2**

Berechnen Sie Ihren Gesamtenergiebedarf (zur Erinnerung: GEB = GU x PAL-Wert), Ihren Fettbedarf in Gramm und die optimale Menge an Fetten mit **un**gesättigten Fettsäuren.

GU = 100 kJ/kg x KG in kg = 100 x 62 = 6200 kJ

LU hängt ab von körperlichen Aktivität, Bsp.: PAL 1,8, da recht aktiv, Sport...

GEB = GU x PAL = 6200 x 1,8 = 11 160 kJ

30 % vom GEB als Fett, d. h. 11.160 = 100 %; 30 % = 3348 kJ Fett = 90 g

davon 2/3 Fette mit ungesättigten Fettsäuren, d. h. 60 g

Mein GEB beträgt 11.160 kJ. Ich sollte 90 g Fette täglich essen, davon 60 g Fette mit ungesättigten Fettsäuren (z. B. Pflanzenöle, Nüsse, Fisch)

**Aufgabe 3**

Pauls Fettzufuhr war in der Vergangenheit deutlich zu hoch. Unten aufgelistet sind zwei typische „Zwischendurch-Mahlzeiten“ von Paul.

a) Kreuzen Sie an, welche Fettarten jeweils aufgenommen werden.

b) Ergänzen Sie ein weiteres Beispiel Ihrer Wahl.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | zu viel | | |
|  | Streichfett | Garfett | verstecktes Fett |
| Paul liebt Butterbrot, belegt mit Wurst und Käse und etwas Ketchup. | X Butter |  | X in Wurst und Käse |
| Paul brät seine Spiegeleier in mehreren Esslöffeln Öl. Beim Essen tunkt er das restliche Öl mit Brot auf. |  | X Öl | X in Eiern |
|  |  |  |  |

**Aufgabe 4**

Ergänzen Sie die Lücken bei folgender Tabelle. Nehmen Sie die Nährwerttabelle zu Hilfe. Beachten Sie die Portionsgrößen!

|  |  |
| --- | --- |
| Zwischendurch-Mahlzeit von Paul | Fettgehalt in Gramm |
| 1 Scheibe Weizenmischbrot (40 g) | 0,4 |
| 15 g Butter | 12,6 |
| 30 g Fleischkäse | 8,1 |
| 25 g Emmentaler 45 % F.i.Tr. | 8,0 |
| 30 g Ketchup | + |
| **tatsächliche Aufnahme durch Zwischendurch-Mahlzeit = Istwert**   * **Fettmenge insgesamt in Gramm**   **davon**   * **verstecktes Fett in Gramm** * **Streichfett in Gramm** | **29,1**  **16,5**  **12,6** |
|  |  |
| **Empfehlungen für die tägliche Fettaufnahme = Sollwerte:**   * **Fettmenge pro Tag in Gramm** * **Menge verstecktes Fett in Gramm** * **Menge Streichfette in Gram** | **ca. 80 g**  **max. 40 g**  **ca. 20 g** |

Vergleichen Sie die Fettmenge und Fettqualität der Zwischendurch-**Mahlzeit** von Paul mit den **Tages**empfehlungen. Beurteilen Sie!

Die Zwischendurch-Mahlzeit liefert

* über ein Drittel der empfohlenen Fettmenge
* über die Hälfte des empfohlenen Menge an Streichfett
* über 40 % (fast die Hälfte) der erlaubten Menge an verstecktem Fett
* völlig ungeeignet als Zwischendurch-Mahlzeit!!!

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.06 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann den Bedarf an Fetten und Ölen nennen. * Ich kann den Tagesbedarf an Streichfetten und Garfetten in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. * Ich kann den Tagesbedarf an Fett in Gramm berechnen, ausgehend vom Gesamtenergiebedarf eines Menschen. * Ich kann geeignete Lebensmittel zur Deckung des Fettbedarfs auswählen. * Ich kann Tipps zur fettbewussten Ernährung angeben. * Ich kann den Fettgehalt von Speisen beurteilen. * Ich kann Bewertungskriterien für die Eignung von Speisen zur Vermeidung von Übergewicht festlegen und anwenden. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. * Ich kann fettreiche Lebensmittel aufzählen. * Ich kann den Gesamtenergiebedarf berechnen. * Ich kann die Begriffe Nährstoffrelation, Sollwerte, Istwerte erklären. * Ich kann den Istwert berechnen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |

**Speisekarte – optimal auswählen mit dem Ampelsystem**

**Aufgabe 1:**

Paul übt in der Klinik Lebensmittel / Speisen nach dem Ampelsystem einzuteilen:

**rot = sparsam – gelb = mäßig – grün = reichlich**.

Er soll lernen, fettarme Lebensmittel und Speisen auszuwählen.

Tun Sie dies bei folgender Speisekarte der Schulkantine.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ****Snacks**** | ****Salate**** | ****Desserts / Süßes**** |
| Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Tomaten und Gurken | Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing | Milcheis |
| Croissant mit Frischkäse, Tomaten und Gurken | Blattsalat mit Italian und French-Dressing | Fruchteis |
| Baguettebrötchen mit Schinken und Käse, Tomaten, Salat und Mayonnaise | Kartoffelsalat mit Mayonnaise und hartgekochten Eiern | mousse au chocolat mit Sahne (Fertigpackung) |
| Brötchen mit Matjeshering und Salatbeilage | Krautsalat | Becher Buttermilch |
| Hotdog | Fleischsalat | Fertig-Frucht-Milchshake |
| Baguettebrötchen mit Schinken oder Käse, Tomaten und Salat | Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing | ein Stück Obst aus dem Obstkorb |
| Vollkornbrötchen mit Schinken oder Käse, Remouladensoße, Salatblättern | Gurkensalat mit Sahnedressing | Blätterteigapfeltaschen |
| Butterbrezel | jeweils dazu helles Brötchen oder Vollkornbrötchen oder Blätterteigkäsestangen | Streuselschnecken |

**Aufgabe 2:**

Nach welchen Kriterien haben Sie bei der Aufgabe 1 Ihre Markierungen vorgenommen?

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität – Übung 2 |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.01.06 |

**Lösung**



**Speisekarte – optimal auswählen mit dem Ampelsystem**

**Aufgabe 1**

Paul übt in der Klinik Lebensmittel / Speisen nach dem Ampelsystem einzuteilen:

**rot = sparsam – gelb = mäßig – grün = reichlich**.

Er soll lernen, fettarme Lebensmittel und Speisen auszuwählen.

Tun Sie dies bei folgender Speisekarte der Schulkantine.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Snacks** | **Salate** | **Desserts / Süßes** |
| **grün** Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Tomaten und Gurken | **grün** Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing | **gelb/rot** Milcheis |
| **gelb** Croissant mit Frischkäse, Tomaten und Gurken | **gelb/rot** Blattsalat mit Italian und French-Dressing | **gelb/rot** Fruchteis |
| **rot** Baguettebrötchen mit Schinken und Käse, Tomaten, Salat und Mayonnaise | **rot** Kartoffelsalat mit Mayonnaise und hartgekochten Eiern | **rot** mousse au chocolat mit Sahne (Fertigpackung) |
| **grün** Brötchen mit Matjeshering und Salatbeilage | **grün** Krautsalat | **grün** Becher Buttermilch |
| **gelb/rot** Hotdog | **rot** Fleischsalat | **rot** Fertig-Frucht-Milchshake |
| **grün/gelb** Baguettebrötchen mit Schinken oder Käse, Tomaten und Salat | **grün** Tomatensalat mit Essig-Öl-Dressing | **grün** ein Stück Obst aus dem Obstkorb |
| **gelb/rot** Vollkornbrötchen mit Schinken oder Käse, Remouladensoße, Salatblättern | **grün/gelb** Gurkensalat mit Sahnedressing | **rot** Blätterteigapfeltaschen |
| **gelb/rot** Butterbrezel | jeweils dazu **gelb** helles Brötchen oder **grün** Vollkornbrötchen oder **rot** Blätterteigkäsestangen **(wenn Snack gewählt wird nicht nötig rot!)** | **rot** Streuselschnecken |

**Aufgabe 2**

Nach welchen Kriterien haben Sie bei der Aufgabe 1 Ihre Markierungen vorgenommen?

Energiegehalt, Fettgehalt, Ballaststoffgehalt, Sättigungswert,...

**Checkliste zum Thema: Fettbewusste Ernährung, d. h.**

* kleine Portionen an fettreichen Lebensmitteln (v. a. bei Fleisch, Wurst, Käse, fettreichen Süßigkeiten)
* sparsamer Umgang mit Streichfetten
* fettarme Lebensmittel auswählen
* tierische Lebensmittel sparsam verzehren
* statt Keksen – kleine Mengen Nüsse knabbern
* Platz für Vollkorn und Fisch schaffen
* Öle bevorzugen
* feste Fette meiden
* max. 30 % Fett vom GEB
* ...

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  05 Fettbedarf und Fettqualität |  | Hauswirtschaft  H4.01.05.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  **LernTHEMA**  LernSCHRITT   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann den Bedarf an Fetten und Ölen nennen. * Ich kann den Tagesbedarf an Streichfetten und Garfetten in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. * Ich kann geeignete Lebensmittel zur Deckung des Fettbedarfs auswählen. * Ich kann Tipps zur fettbewussten Ernährung angeben. * Ich kann den Fettgehalt von Speisen beurteilen.   nur Niveau C:   * Ich kann den Tagesbedarf an Fett in Gramm berechnen ausgehend vom Gesamtenergiebedarf eines Menschen. * Ich kann Bewertungskriterien für die Eignung von Speisen zur Vermeidung von Übergewicht festlegen und anwenden. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Aufbau von Fetten beschreiben. * Ich kann fettreiche Lebensmittel aufzählen   nur Niveau C:   * Ich kann den Gesamtenergiebedarf berechnen. * Ich kann die Begriffe Nährstoffrelation, Sollwerte, Istwerte erklären. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann fettbewusst essen. * Ich kann Ernährungsverhalten beurteilen und Speisekostpläne bewerten. * Ich kann das Risiko Übergewicht vermeiden. * Ich kann sachgerecht argumentieren. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Ohne Fett kein gesundes Leben. Nadine und ihre Mutter informieren sich weiter. Sie erfahren: **Fettmenge** und **Fettqualität** sind entscheidend. Nadine und ihre Mutter fragen sich: **Wie viel Fett** braucht man denn und **welche Fette** sollte man essen? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Fettmenge und Fettqualität sind entscheidend für ein gesundes Leben – und – ohne Fett geht es eben nicht!  Informieren Sie sich in Ihrem Lehrbuch über die optimale tägliche Fettbedarfsdeckung.  Wesentliche Gliederungspunkte könnten sein:  Tagesbedarf an Fett  Verteilung der Gesamtfettzufuhr auf verschiedene Fettarten (Garfette, Streichfette, versteckte Fette)  nur Niveau C: Berechnung der optimalen Fettmenge pro Tag und Anteil von Fetten mit gesättigten bzw. ungesättigten Fettsäuren |
| 2 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin.  Diskutieren Sie Ihre Ergebnisse unter folgenden zwei Hauptaspekten:  Wie viel Fett braucht man?  Welche Fette sollte man essen?  Gehen Sie dabei nach folgendem Schema vor: Jeder überlegt sich zunächst Fragen / Aussagen zu den beiden Aspekten (siehe Vorschläge unten), anschließend stellen Sie sich gegenseitig diese Fragen / Aussagen   * **Stimmt es, dass wir .... (zum Beispiel: hauptsächlich feste Fette essen sollten)?** * **Was weißt Du über... (zum Beispiel: Öle in der Ernährung)?** * **Erkläre mir, was .... (zum Beispiel: max. 40 g versteckte Fette in der Ernährung für meine Lebensmittelauswahl bedeutet).** |
| 3 |  | Bearbeiten Sie den Lernschritt H4.01.05.01.01 / 02 (Niveau A und B) bzw. H4.01.05.01.03 / 04 / 05 (Niveau C) sofern Siedies noch nicht getan haben. |
| 4 |  | **Ziel: Übung für das anschließende Beratungsgespräch:**  Verwenden Sie Ihre Aufschriebe und Arbeitsblätter zum Thema und bereiten Sie zwei Kurzpräsentationen vor zu den Themen  1. Wie viel Fett – die Fettmenge macht´s!  2. Welche Fette – die Fettqualität ist entscheidend!  Präsentieren Sie einer anderen Kleingruppe Ihr Thema und holen Sie sich jeweils Rückmeldung ein zu  - Inhalt / Fakten,  - Überzeugungskraft (Beispiele, Sprache, Auftreten). |
| 5 |  | Klärung offener Fragen |

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.01 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann fettreiche Lebensmittel aufzählen. |
| Wofür Sie das benötigen:   * Ich kann Speisefette sachgerecht bei der Zubereitung von Speisen einsetzen. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |

|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Nadine und ihre Mutter sind der Meinung, ausreichend informiert zu sein. Sie probieren verschiedene Rezepte aus und beurteilen diese.  Nadine und ihre Mutter sind sich nicht sicher: Sind die Rezepte für Pauls Situation geeignet und wird er diese Speisen auch gerne essen? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.03 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Bearbeiten Sie die Arbeitsblätter H4.01.06.01.02/03/04/05.  Berechnen Sie mit Hilfe der Nährwerttabelle den Fettgehalt pro  Portion.  Beurteilen Sie die Rezepte: Sind die Gerichte für Paul innerhalb einer Reduktionsdiät geeignet. |
| 2 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin.  Verbessern Sie gegebenenfalls Ihre Ergebnisse und vergleichen Sie sie mit der Lösung bei Ihrem Fachlehrer. |
| 3 |  | Diskutieren Sie in der Klasse über Vor- und Nachteile der Gerichte auch unter dem Aspekt der Akzeptanz bei einer Reduktionsdiät. |
| 4 |  | Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „Deckung des Fettbedarfs – Übung“ H4.01.06.01.06 (Niveau A-B) bzw. H4.01.06.01.07 und H4.01.06.01.08 (Niveau C)  Verwenden Sie hierzu Ihre Checkliste zum Thema: "Fettbewusste Ernährung, d. h...... |
| 5 |  | Stellen Sie sich gegenseitig Ihre Ergebnisse vor. |
| 6 |  | Sichten Sie nochmals das Gesamtthema **Wie viel Fett braucht man?** und **Welches Fett sollte man essen?**  Füllen Sie anschließend die „Ich kann-Liste“ aus und markieren Sie auf der Liste alle Punkte, die Sie im Plenum nochmals ansprechen wollen. |

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 |  | Klären offener Fragen |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarf – Berechnung Rezept 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann Nährstoffrelationen beschreiben. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Hähnchenbrust auf Gemüse (2 Personen)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menge | Zutaten | Zubereitung |
| 150 g | Karotten | waschen, dünn schälen, in Streifen schneiden |
| 150 g | Zucchini | waschen, in Streifen schneiden |
| 50 g | Paprika, rot | waschen, Kerne entfernen, in Streifen schneiden |
|  |  | Gemüse im Siebeinsatz bei geschlossenem Deckel ca. 3-4 min. garen. |
| ½ Tl. | Salz | darüber streuen |
| je ½ Tl. | Salz, Pfeffer, Curry | mit |
| 4 El. | Sahne | glattrühren |
| 240 g | Hähnchenbrustfilets | damit einreiben. Hähnchenbrust auf das Gemüse legen, Deckel wieder fest auflegen und weitere 10 min. fertiggaren. |

**Berechnung des Fettgehaltes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zutaten | Menge im Rezept | Menge pro Person | Fettgehalt pro 100 g | Fettgehalt pro Portion |
| Karotten |  |  |  |  |
| Zucchini |  |  |  |  |
| Paprika |  |  |  |  |
| Sahne |  |  |  |  |
| Hähnchenbrustfilet |  |  |  |  |
| Summe: |  |  |  |  |

Der tägliche Fettbedarf von Paul beträgt 80 g. Das Mittagessen soll maximal 40 % von Pauls Tagesbedarf decken.

Berechnen Sie den Fettgehalt, den Pauls Mittagessen maximal enthalten darf!

Beurteilen Sie die Fettzufuhr mit dem obigen Rezept für Paul!

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarf – Berechnung Rezept 1 |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.02 |

**Lösung**



**Hähnchenbrust auf Gemüse**

**Berechnung des Fettgehaltes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zutaten | Menge im Rezept | Menge pro Person | Fettgehalt pro 100 g | Fettgehalt pro Portion |
| Karotten | 150 g | 75 g | 0,2 g | 0,15 g |
| Zucchini | 150 g | 75 g | 0,29 g | 0,22 g |
| Paprika | 50 g | 25 g | 0,24 g | 0,06 g |
| Sahne | 4 El. = 40 g | 20 g | 31,7 g | 6,34 g |
| Hähnchenbrustfilet | 240 g | 120 g | 6,2 g | 7,44 g |
| Summe: |  |  |  | 14,21 g |

**Nährwertangaben:** FRÖLEKE, Hartmut Prof. Dr. – Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., 43. überarbeitete und aktualisierte Auflage, 2005

Der tägliche Fettbedarf von Paul beträgt 80 g. Das Mittagessen soll maximal 40 % von Pauls Tagesbedarf decken.

Berechnen Sie den Fettgehalt, den Pauls Mittagessen maximal enthalten darf!

40 % von 80 g = 32 g

Beurteilen Sie die Fettzufuhr mit dem obigen Rezept für Paul!

Der Fettgehalt liegt unter 50 % der Empfehlung, d. h. das Gericht ist fettarm.

Da Paul abnehmen möchte, ist das Gericht für ihn gut geeignet.

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarf – Berechnung Rezept 2 |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.03 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann Nährstoffrelationen beschreiben. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Hähnchen-Gemüse-Geschnetzeltes (2 Personen)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menge | Zutaten | Zubereitung |
| Je 1/2 Tl.  200 ml | Salz, Pfeffer, Curry  Sahne | Mit  glattrühren |
| 240 g | Hähnchenbrustfilet | in 1 cm dicke Scheiben schneiden und zu der Gewürzmischung in die Schüssel geben, mind. 10 min. ziehen lassen |
| 150 g | Karotten | waschen, dünn schälen, in Streifen schneiden |
| 150 g | Zucchini | waschen, in Streifen schneiden |
| 50 | Paprika, rot | waschen, Kerne entfernen, würfeln |
| 1 El. | Fett | In einem breiten, flachen Topf zerlassen, Gemüse zugeben und garen |
|  | Hähnchenfleisch mit der Gewürzmischung zum Gemüse geben, untermischen, alles ca. 10 min. fertiggaren | |
|  | Hähnchengeschnetzeltes in einer vorgewärmten Porzellanschlüssel anrichten, mit Petersilie bestreuen | |

**Berechnung des Fettgehaltes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zutaten | Menge im Rezept | Menge pro Person | Fettgehalt pro 100 g | Fettgehalt pro Portion |
| Sahne |  |  |  |  |
| Karotten |  |  |  |  |
| Zucchini |  |  |  |  |
| Paprika |  |  |  |  |
| Hähnchenbrustfilet |  |  |  |  |
| Fett |  |  |  |  |
| Summe: |  |  |  |  |

Der tägliche Fettbedarf von Paul beträgt 80 g. Das Mittagessen soll maximal 40 % von Pauls Tagesbedarf decken.

Berechnen Sie den Fettgehalt, den Pauls Mittagessen maximal enthalten darf!

Beurteilen Sie die Fettzufuhr mit dem obigen Rezept für Paul!

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Berechnung Rezept 2 | **Lösung** | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.03 |



**Hähnchen-Gemüse-Geschnetzeltes**

**Berechnung des Fettgehaltes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zutaten | Menge im Rezept | Menge pro Person | Fettgehalt pro 100 g | Fettgehalt pro Portion |
| Sahne | 200 g | 100 g | 31,7 g | 31,7 g |
| Karotten | 150 g | 75 g | 0,2 g | 0,15 g |
| Zucchini | 150 g | 75 g | 0,29 g | 0,22 g |
| Paprika | 50 g | 25 g | 0,24 g | 0,06 g |
| Hähnchenbrustfilet | 240 g | 120 g | 6,2 g | 7,44 g |
| Fett (Butter) | 1 El. = 10 g | 5 g | 83,2 g | 4,16 g |
| Summe: |  |  |  | 43,73 g |

**Nährwertangaben:** FRÖLEKE, Hartmut Prof. Dr. – Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., 43. überarbeitete und aktualisierte Auflage, 2005

Der tägliche Fettbedarf von Paul beträgt 80 g. Das Mittagessen soll maximal 40 % von Pauls Tagesbedarf decken.

Berechnen Sie den Fettgehalt, den Pauls Mittagessen maximal enthalten darf!

40 % von 80 g = 32 g

Beurteilen Sie die Fettzufuhr mit dem obigen Rezept für Paul!

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

Der Fettgehalt des Gerichts liegt deutlich über der empfohlenen Menge von 32 g   
(+ 11,73 g). Damit ist das Gericht für den schon übergewichtigen Paul, der abnehmen möchte, absolut ungeeignet.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Berechnung Rezept 3 |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.04 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann Nährstoffrelationen beschreiben. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Knusprige Hähnchenbrust mit Gemüse (2 Personen)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menge | Zutaten | Zubereitung |
| 2 El. | Mehl | in einen Teller geben |
| 1 | Ei | in einen Teller geben, mit Gabel verquirlen |
| 30 g | Cornflakes | in einen Teller geben, mit einer Gabel zerdrücken |
| 240 g | Hähnchenbrustfilet | mit |
| je 1/2 Tl. Salz, Pfeffer, Curry, Paprika | | würzen |
| Hähnchenbrustfilets nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Cornflakes panieren | | |
| 1 El. | Fett | in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin goldbraun garen |
| 150 g | Karotten | waschen, dünn schälen, in Würfel schneiden |
| 150 g | Zucchini | waschen, in Würfel schneiden |
| 50 g | Paprika, rot | waschen, Kerne entfernen, würfeln |
| 1 El. | Fett | in einem breiten, flachen Topf zerlassen, Gemüse zugeben und garen |
| 1/8 l | Brühe | Zugießen, das Gemüse weiter 10 min. bissfest garen |
|  |  | Gemüse in einer vorgewärmten Porzellanschale anrichten, Hähnchenbrustfilet auf einer vorgewärmten Platte anrichten  mit Petersilie bestreuen. |

**Berechnung des Fettgehaltes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zutaten | Menge im Rezept | Menge pro Person | Fettgehalt pro 100 g | Fettgehalt pro Portion |
| Mehl |  |  |  |  |
| Ei |  |  |  |  |
| Cornflakes |  |  |  |  |
| Hähnchenbrustfilet |  |  |  |  |
| Fett |  |  |  |  |
| Karotte |  |  |  |  |
| Zucchini |  |  |  |  |
| Paprika |  |  |  |  |
| Summe: |  |  |  |  |

Der tägliche Fettbedarf von Paul beträgt 80 g. Das Mittagessen soll maximal 40 % von Pauls Tagesbedarf decken.

Berechnen Sie den Fettgehalt, den Pauls Mittagessen maximal enthalten darf!

Beurteilen Sie die Fettzufuhr mit dem obigen Rezept für Paul!

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Berechnung Rezept 3 |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.04 |

**Lösung**



**Knusprige Hähnchenbrust mit Gemüse**

**Berechnung des Fettgehaltes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zutaten | Menge im Rezept | Menge pro Person | Fettgehalt pro 100 g | Fettgehalt pro Portion |
| Mehl | 2 El. = 20 g | 10 g | 1,0 g | 0,1 g |
| Ei | 60 g | 30 g | 11,3 g | 3,39 g |
| Cornflakes | 30 g | 15 g | 2 g\* | 0,6 g |
| Hähnchenbrustfilet | 240 g | 120 g | 6,2 g | 7,44 g |
| Fett (Butter) | 10 g | 5 g | 83,2 g | 4,16 g |
| Karotten | 150 g | 75 g | 0,2 g | 0,15 g |
| Zucchini | 150 g | 75 g | 0,29 g | 0,22 g |
| Paprika | 50 g | 25 g | 0,24 g | 0,06 g |
| Summe: |  |  |  | 16,12 g |

**Nährwertangaben:** FRÖLEKE, Hartmut Prof. Dr. – Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., 43. überarbeitete und aktualisierte Auflage, 2005

\*Nährwertangabe laut Hersteller (Kellog´s)

Der tägliche Fettbedarf von Paul beträgt 80 g. Das Mittagessen soll maximal 40 % von Pauls Tagesbedarf decken.

Berechnen Sie den Fettgehalt, den Pauls Mittagessen maximal enthalten darf!

40 % von 80 g = 32 g

Beurteilen Sie die Fettzufuhr mit dem obigen Rezept für Paul!

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

Der Fettgehalt des Gerichts liegt bei etwas über 50 % der Empfehlung. Es ist für den übergewichtigen Paul, der abnehmen möchte, geeignet.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Berechnung Rezept 4 |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.05 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann berufsfeldtypische Produkte herstellen. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann Nährstoffrelationen beschreiben. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Hähnchentopf (2 Personen)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Menge | Zutaten | Zubereitung |
| 1/2 l | Wasser | In einem hohen Topf zum Kochen bringen. |
| 1 Tl.  1  1 | Salz  Lorbeerblatt  Nelke | zum kochenden Wasser geben |
| 150 g | Karotten | waschen, dünn schälen, in Würfel schneiden |
| 150 g | Zucchini | waschen, in Würfel schneiden |
| 50 g | rote Paprika | waschen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden |
|  |  | Gemüse ins kochende Wasser geben und 10 min. bei mittlerer Hitze garen |
| 240 g | Hähnchenbrustfilets | Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und in Würfel schneiden, wieder zum Gemüse in die Brühe legen |
|  |  | Hähnchentopf in einer vorgewärmten Porzellanschale anrichten und mit Petersilie bestreuen. |

**Berechnung des Fettgehaltes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zutaten | Menge im Rezept | Menge pro Person | Fettgehalt pro 100 g | Fettgehalt pro Portion |
| Hähnchenbrustfilet |  |  |  |  |
| Karotten |  |  |  |  |
| Zucchini |  |  |  |  |
| Paprika |  |  |  |  |
| Summe: |  |  |  |  |

Der tägliche Fettbedarf von Paul beträgt 80 g. Das Mittagessen soll maximal 40 % von Pauls Tagesbedarf decken.

Berechnen Sie den Fettgehalt, den Pauls Mittagessen maximal enthalten darf!

Beurteilen Sie die Fettzufuhr mit dem obigen Rezept für Paul!

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Berechnung Rezept 4 |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.05 |

**Lösung**



**Hähnchentopf**

**Berechnung des Fettgehaltes**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Zutaten | Menge im Rezept | Menge pro Person | Fettgehalt pro 100 g | Fettgehalt pro Portion |
| Hähnchenbrustfilet | 240 g | 120 g | 6,2 g | 7,44 g |
| Karotten | 150 g | 75 g | 0,2 g | 0,15 g |
| Zucchini | 150 g | 75 g | 0,29 g | 0,22 g |
| Paprika | 50 g | 25 g | 0,24 g | 0,06 g |
| Summe: |  |  |  | 7,87 g |

**Nährwertangaben:** FRÖLEKE, Hartmut Prof. Dr. – Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., 43. überarbeitete und aktualisierte Auflage, 2005

Der tägliche Fettbedarf von Paul beträgt 80 g. Das Mittagessen soll maximal 40 % von Pauls Tagesbedarf decken.

Berechnen Sie den Fettgehalt, den Pauls Mittagessen maximal enthalten darf!

40 % von 80 g = 32 g

Beurteilen Sie die Fettzufuhr mit dem obigen Rezept für Paul!

Der Fettgehalt des Gerichts liegt bei ca. 25 % der Empfehlung. Damit ist es für den übergewichtigen Paul, der abnehmen möchte, besonders gut geeignet.

**Autorinnen:**

Manuela Rafensteiner, Renate Oehler

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Übung |  | Hauswirtschaft  H4.01.06.01.06 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

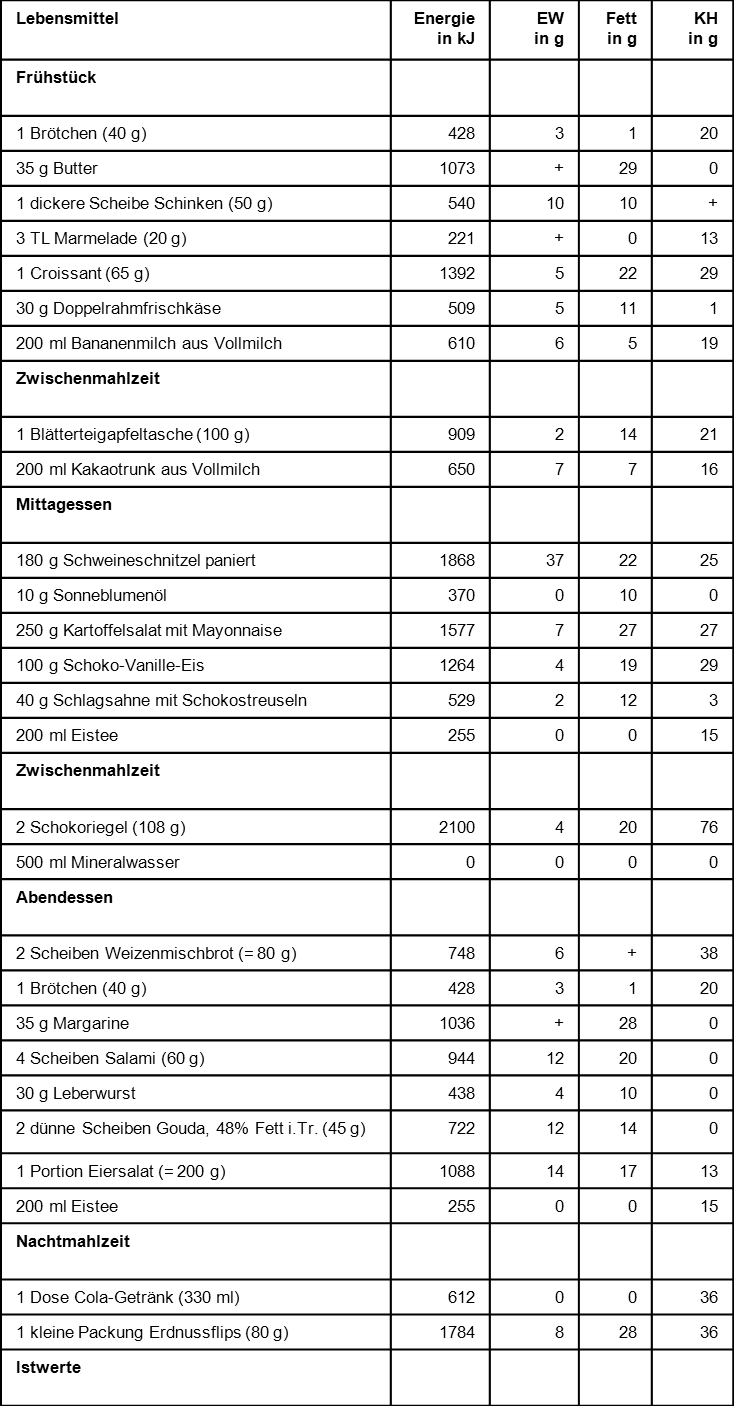
|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann Nährstoffrelationen beschreiben. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Tageskostplan von Paul**

Auf der folgenden Seite finden Sie einen Tageskostplan, der für Paul früher typisch war.

* Beurteilen Sie mit Hilfe Ihrer Checkliste zum Thema „Fettbewusste Ernährung, d. h....“ den Plan von Paul anhand von vier Kriterien.
* Verändern Sie das Frühstück von Paul so, dass es deutlich weniger Fett enthält.



**Ich-kann-Liste zum Thema: Wie viel Fett braucht man und welche Fette sollte man essen?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ich kann | sehr gut | etwas | nicht |
| den Tagesbedarf an Fett in Gramm für einen Durchschnittsmenschen nennen. |  |  |  |
| den Tagesbedarf an Streichfetten für einen Durchschnittsmenschen in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. |  |  |  |
| Beispiele für Streichfette aufzählen. |  |  |  |
| Beispiele für Garfette aufzählen. |  |  |  |
| Lebensmittel, die viel verstecktes Fett enthalten, auflisten. |  |  |  |
| fettreiche Lebensmittel durch fettärmere Lebensmittel ersetzen. |  |  |  |
| erklären, warum Öle in einer gesunden Ernährung sehr wichtig sind. |  |  |  |
| die Fettmenge in Mahlzeiten und Tageskostplänen einschätzen und beurteilen. |  |  |  |
| die Fettqualität in Mahlzeiten und Tageskostplänen einschätzen und beurteilen. |  |  |  |

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Übung |  | Hauswirtschaft H4.01.06.01.06 |

**Lösung**

**Tageskostplan von Paul**

* Beurteilen Sie mit Hilfe Ihrer Checkliste zum Thema „Fettbewusste Ernährung, d. h....“ den Plan von Paul anhand von vier Kriterien.

Bsp.: Paul isst viel zu viel Fett insgesamt, sehr viele Lebensmittel mit versteckten Fetten, viel zu große Portionen, ...

* Verändern Sie das Frühstück von Paul so, dass es deutlich weniger Fett enthält.

Bsp.: Ein Brötchen mit etwas Frischkäse und einer kleinen Scheibe Schinken, dazu Radieschen, Gurken, Tomaten und Tee. Wenn er möchte, kann er zusätzlich noch Obst essen.

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Übung 1 |  | Hauswirtschaft H4.01.06.01.07 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann Nährstoffrelationen beschreiben. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Tageskostplan von Paul**

**Aufgabe 1:**

Auf der folgenden Seite finden Sie einen Tageskostplan, der für Paul früher typisch war.

Paul hat einen Gesamtenergiebedarf von ungefähr 9.500 kJ pro Tag.

Beurteilen Sie Pauls ehemalige Ernährung unter dem Blickwinkel „Fett“.

Belegen Sie mindestens zwei Ihrer Aussagen durch entsprechende Berechnungen, z. B.: Berechnungen

* zur optimalen Fettmenge pro Tag
* zu optimalen Mengen an Fetten mit gesättigten / ungesättigten Fettsäuren pro Tag
* zur Menge an versteckten Fetten pro Tag

**Aufgabe 2:**

Verändern Sie das Frühstück von Paul (er will unbedingt ein deftiges Brotfrühstück), so dass   
maximal 20 g Fett enthalten ist.

**Tageskostplan von Paul:**

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lebensmittel** | **Energie**  **in kJ** | **EW**  **in g** | **Fett**  **in g** | **KH**  **in g** |
| **Frühstück** |  |  |  |  |
| 1 Brötchen (40 g) | 428 | 3 | 1 | 20 |
| 35 g Butter | 1073 | + | 29 | 0 |
| 1 dickere Scheibe Schinken (50 g) | 540 | 10 | 10 | + |
| 3 Tl. Marmelade (20 g) | 221 | + | 0 | 13 |
| 1 Croissant (65 g) | 1392 | 5 | 22 | 29 |
| 30 g Doppelrahmfrischkäse | 509 | 5 | 11 | 1 |
| 200 ml Bananenmilch aus Vollmilch | 610 | 6 | 5 | 19 |
| **Zwischenmahlzeit** |  |  |  |  |
| 1 Blätterteigapfeltasche (100 g) | 909 | 2 | 14 | 21 |
| 200 ml Kakaotrunk aus Vollmilch | 650 | 7 | 7 | 16 |
| **Mittagessen** |  |  |  |  |
| 180 g Schweineschnitzel paniert | 1868 | 37 | 22 | 25 |
| 10 g Sonnenblumenöl | 370 | 0 | 10 | 0 |
| 250 g Kartoffelsalat mit Mayonnaise | 1577 | 7 | 27 | 27 |
| 100 g Schoko-Vanille-Eis | 1264 | 4 | 19 | 29 |
| 40 g Schlagsahne mit Schokostreuseln | 529 | 2 | 12 | 3 |
| 200 ml Eistee | 255 | 0 | 0 | 15 |
| **Zwischenmahlzeit** |  |  |  |  |
| 2 Schokoriegel (108 g) | 2100 | 4 | 20 | 76 |
| 500 ml Mineralwasser | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Abendessen** |  |  |  |  |
| 2 Scheiben Weizenmischbrot (= 80 g) | 748 | 6 | + | 38 |
| 1 Brötchen (40 g) | 428 | 3 | 1 | 20 |
| 35 g Margarine | 1036 | + | 28 | 0 |
| 4 Scheiben Salami (60 g) | 944 | 12 | 20 | 0 |
| 30 g Leberwurst | 438 | 4 | 10 | 0 |
| 2 dünne Scheiben Gouda, 48 % Fett i.Tr. (45 g) | 722 | 12 | 14 | 0 |
| 1 Portion Eiersalat (= 200 g) | 1088 | 14 | 17 | 13 |
| 200 ml Eistee | 255 | 0 | 0 | 15 |
| **Nachtmahlzeit** |  |  |  |  |
| 1 Dose Cola-Getränk (330 ml) | 612 | 0 | 0 | 36 |
| 1 kleine Packung Erdnussflips (80 g) | 1784 | 8 | 28 | 36 |
| **Istwerte** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Übung 1 |  | Hauswirtschaft H4.01.06.01.07 |

**Lösung**



**Tageskostplan von Paul**

**Aufgabe 1:**

Auf der folgenden Seite finden Sie einen Tageskostplan, der für Paul früher typisch war.

Paul hat einen Gesamtenergiebedarf von ungefähr 9.500 kJ pro Tag.

Beurteilen Sie Pauls ehemalige Ernährung unter dem Blickwinkel „Fett“.

Belegen Sie mindestens zwei Ihrer Aussagen durch entsprechende Berechnungen, z. B.: Berechnungen

* zur optimalen Fettmenge pro Tag
* zur optimalen Mengen an Fetten mit gesättigten / ungesättigten Fettsäuren pro Tag
* zur Menge an versteckten Fetten pro Tag

**optimale Fettmenge für Paul pro Tag:**

100 % = 9 500 kJ; d. h. 30 % = 2.850 kJ Fett = 77 g Fett pro Tag

davon sollten **ca: 1/3 Fette mit gesättigten Fettsäuren** sein, d. h. ca. 26 g

und **ca.** **2/3 Fette mit ungesättigten Fettsäuren** sein, d. h. ca. 51 g

Täglich sollten **nicht mehr als 40 g versteckte Fette** aufgenommen werden.

Pauls Ernährungsplan ist eine Katastrophe!

* Der Tagesfettbedarf wird ungefähr mit dem Frühstück gedeckt!! Der Plan enthält ein Vielfaches an Fett (und Energie) – Übergewicht / Adipositas ist zwingende Folge!
* Im Plan sind viel zu viele Fette mit gesättigten Fettsäuren, d. h. feste Fette; diese begünstigen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Portionen sind viel zu groß.

* ……

**Aufgabe 2:**

Verändern Sie das Frühstück von Paul (er will unbedingt ein deftiges Brotfrühstück), so dass   
maximal 20 g Fett enthalten ist.

Paul kann ein Brötchen (1 g Fett) essen mit etwas (10 g) Butter (8 g Fett) und einer kleinen Scheibe (25 g) Schinken (5 g Fett) und etwas (20 g) Frischkäse(kein Doppelrahm) (4 g Fett); um eine hohe Sättigung zu erreichen sollte er Gemüse dazu essen wie Gurken, Tomaten, Kresse, Radieschen..., eventuell auch noch Obst; diese Lebensmittel liefern kein / minimalst Fett, dafür Ballaststoffe...; zum Trinken sollte ein energiefreies Getränk gewählt werden, z. B.: Tee.

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs – Übung 2 |  | Hauswirtschaft H4.01.06.01.08 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann Nährstoffrelationen beschreiben. |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



**Ich-kann-Liste zum Thema: Wie viel Fett braucht man und welche Fette sollte man essen?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ich kann | sehr gut | etwas | nicht |
| den Tagesbedarf an Fett in Gramm für einen Durchschnittsmenschen nennen. |  |  |  |
| den Tagesbedarf an Streichfetten für einen Durchschnittsmenschen in Gramm und in Anzahl Esslöffel angeben. |  |  |  |
| Beispiele für Streichfette aufzählen. |  |  |  |
| Beispiele für Garfette aufzählen. |  |  |  |
| Lebensmittel, die viel verstecktes Fett enthalten, auflisten. |  |  |  |
| fettreiche Lebensmittel durch fettärmere Lebensmittel ersetzen. |  |  |  |
| erklären, warum Öle in einer gesunden Ernährung sehr wichtig sind. |  |  |  |
| erklären, warum feste Fette sparsam verwendet werden sollten. |  |  |  |
| die Bedeutung der Fettmenge zur Vermeidung von Übergewicht erklären. |  |  |  |
| die Bedeutung der „Fettqualität“ im Rahmen einer gesunden Ernährung erörtern. |  |  |  |
| Kriterien für die Beurteilung von Speisen ausgehend vom Nährstoff Fett auflisten. |  |  |  |
| vorgegebene Tageskostpläne mit Hilfe von Beurteilungskriterien analysieren. |  |  |  |
| die Fettmenge in Mahlzeiten und Tageskostplänen einschätzen und beurteilen. |  |  |  |
| die Fettqualität in Mahlzeiten und Tageskostplänen einschätzen und beurteilen. |  |  |  |
| den Tagesbedarf an Fett in Gramm (= Nährstoff-Relation für Fett) ausgehend vom gesamten Energiebedarf eines Menschen berechnen. |  |  |  |
| Soll-Istwertberechnungen durchführen und die Ergebnisse beurteilen. |  |  |  |

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  06 Deckung des Fettbedarfs |  | Hauswirtschaft H4.01.06.02 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  **LernTHEMA**  LernSCHRITT   * Ich kann ernährungs- und gesundheitsbewusst handeln. * Ich kann sozial-kommunikative und methodisch-strategische Kompetenzen anwenden. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann anhand eines Tageskostplanes die Deckung des Fettbedarfs überprüfen. | Was Sie schon können sollten:   * Ich kann den Fettbedarf benennen. * Ich kann Nährstoffrelationen beschreiben. |
| Wofür Sie das benötigen: |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:   * Übungsaufgaben zum Thema |



|  |
| --- |
| Beschreibung Lernsituation  Nadine und ihre Mutter sind der Meinung, ausreichend informiert zu sein. Sie probieren verschiedene Rezepte aus und beurteilen diese.  Nadine und ihre Mutter sind sich nicht sicher: Sind die Rezepte für Pauls Situation geeignet und wird er diese Speisen auch gerne essen? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Arbeitsauftrag |

Tragen Sie bei allen Arbeitsaufträgen wichtige Fachbegriffe in die Tabelle auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.07 ein

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 |  | Suchen Sie im Internet oder in Kochbüchern nach mind. zwei Gerichten mit gleichen bzw. ähnlichen Zutaten aber unterschiedlichen Zubereitungsarten.  Berechnen Sie für alle Gerichte den Fettgehalt pro Portion und vergleichen Sie diese Werte mit dem Fettbedarf.  Beurteilen Sie, ob die Gerichte innerhalb einer Reduktionsdiät geeignet sind. |
| 2 |  | Suchen sie sich einen Partner oder eine Partnerin und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse.  Diskutieren Sie über die Kriterien für Ihre Rezeptauswahl und die Eignung innerhalb einer Reduktionsdiät. |
| 3 |  | Stellen Sie Ihre Arbeits- und Diskussionsergebnisse in der Klasse vor. |
| 5 |  | Bearbeiten Sie die Übung zur Deckung des Fettbedarfs:  H4.01.06.01.06 (Niveau A-B)  H4.01.06.01.07 und H4.01.06.01.08 (Niveau C) |
| 6 |  | Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin. |
| 7 |  | Wenn Sie alle Lernthemen bzw. Lernschritte zum Thema „Fette und Übergewicht“ bearbeitet haben:  Schneiden Sie Ihre Fachbegriffe auf dem Arbeitsblatt H4.01.02.01.07 aus.  Führen Sie die Sortieraufgabe durch.  Erstellen Sie aus Ihren Begriffen eine Strukturlegearbeit und erläutern Sie diese Ihrem Fachlehrer oder Ihrer Fachlehrerin. |

**Autorin:**

**Datum:** 25.05.2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  Bedarfsgerechte Ernährungsempfehlungen ableiten und Ernährungsbewusstsein vermitteln |  | Hauswirtschaft und Ernährung  H4.01.07 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  **LernTHEMA**  LernSCHRITT   * Ich kann Gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * Ich kann *das* Modell der vollständigen Handlung anwenden. * Ich kann systematisch und mit Einsatz und Ausdauer arbeiten. * Ich kann kommunizieren. | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Empfehlungen für gesunde Ernährung und Lebensweise zur Vermeidung von Übergewicht geben. * Ich kann mich mit anderen abstimmen und im Team zu Ergebnissen kommen. * Ich kann in einem Beratungsgespräch überzeugend auftreten und kommunizieren. * Ich kann gemeinsam Arbeitsschritte planen und aufteilen und den Zeitbedarf abschätzen. * Ich kann selbstständig verabredete Aufgaben bearbeiten. * Ich kann meine und andere Aufgaben kontrollieren und unsere Arbeitsweise beurteilen. | Was Sie schon können sollten:   * Speisen nach den Regeln der DGE bedarfsgerecht zusammenstellen * Grundtechniken der Nahrungszubereitung * Informationssysteme nutzen, situationsgerecht kommunizieren, Verantwortung übernehmen und selbstständig arbeiten, Ergebnisse präsentieren, aufgabenbezogen kommunizieren und kooperieren |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:  Siehe Lernwegeliste Projekt |

Hier arbeiten die Schüler/-innen projektartig in heterogenen Gruppen. Nachdem alle alleine den Arbeitsauftrag gelesen haben und Fragen geklärt wurden, bilden sie Vierergruppen.

**Lernthema Checkliste und Beratungsgespräch:   
Wie unterstützen wir Paul dabei, sich ab jetzt gesund zu ernähren?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Mit wem? | Aufgabe |
| 1 |  | Stellen Sie sich vor, Paul ist Ihr bester Freund. Früher waren Sie oft bei ihm zu Hause, Sie kennen seine Eltern und seine Schwester Nadine, die auf keinen Fall so dick werden will. Gemeinsam mit Pauls Familie fassen Sie einen Plan, während Paul in der Klinik ist. |

Lernziele A + B:  
Bearbeiten Sie Lernschritt H04.01.07.01 zum Erstellen der Checkliste.

Überlegen Sie, welche Aufgabe Sie bearbeiten möchten:  
Für Aufgabe 1 benötigen Sie Ihre Aufschriebe zu den Fetten.   
Aufgabe 2 erfordert darstellende und kommunikative Kompetenzen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 |  | Lesen Sie dazu den folgenden Arbeitsauftrag:  Abnehmen fällt vielen Menschen schwer. Wie können Sie Paul helfen?    1. Schreiben Sie eine Checkliste mit Ernährungs- und Verhaltenstipps, die Paul von morgens bis abends abhaken kann.  Die Checkliste zum Abhaken gibt von morgens bis abends Tipps, …  - welche Lebensmittel geeignet sind,  - welche Fette und wie viel davon,  - welche Lebensmittel er vermeiden soll,  - welche Verhaltensweisen das abnehmen fördern….  Verwenden Sie dazu Ihre Aufschriebe und Arbeitsblätter, die Sie bisher erstellt haben.  2. Überlegen Sie Argumente, mit denen Pauls Freund ihn überzeugen kann, seine Gewohnheiten zu ändern. Schreiben Sie diese Argumente für ein Rollenspiel (Beratungsgespräch) auf Karteikärtchen.  Üben Sie das Beratungsgespräch, bevor Sie es vorführen.  Die Checkliste und das Beratungsgespräch dürfen Sie zu viert fertig stellen.  Jede Gruppe versucht dann, eine Person einer anderen Gruppe, die Paul spielt, zu überzeugen. Die Zuhörenden beurteilen, was sie an Argumenten / Vorschlägen hören und vergleichen diese mit ihren eigenen Tipps.  Überlegen Sie dazu vorher, was Ihr Gespräch erfolgreich und überzeugend macht, so dass Paul Ihre Vorschläge annimmt.  Anschließend stimmt die Klasse über das überzeugendste Beratungsgespräch ab.  Bewertet werden Kooperation, Kommunikation und Arbeitsweise mit Hilfe des Kompetenzrasters Handlungskompetenz. In die Bewertung Ihrer Arbeitsweise fließt das Protokoll und der abschließende Rückblick / Feedback auf das Projekt mit ein.  Die Klasse bewertet die Rollenspiele.  Die Checkliste wird als Gruppenleistung bewertet unter Einbeziehung Ihres Protokolls (Inhalt und Gestaltung). |

Je nachdem wie geübt die Gruppe im Umgang mit Zeit- und Arbeitsplänen ist, kann das vorstrukturierte und teils ausgefüllte Formular von allen genutzt werden.

Schüler/-innen mit Lernziel C können das Formular ggf. auch ohne Inhalte oder mit weniger vorgegebenen Inhalten ausfüllen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Plenum | Klären Sie noch offene Fragen zum Arbeitsauftrag. |
| 4 |  | Planen Sie in Ihrer Vierer-Gruppe Ihre gemeinsame Vorgehensweise.  Füllen Sie dazu den Arbeits-und Zeitplan aus (siehe Formular „Arbeits- und Zeitplan“).  Benutzen Sie die folgende Übersicht, sie enthält alle Arbeitsschritte in der Reihenfolge der vollständigen Handlung.  Legen Sie fest, wer Ihre gemeinsamen Absprachen moderiert und wer das Protokoll führt.  Zeigen Sie den fertig ausgefüllte Arbeits- und Zeitplan einer Lehrkraft bevor Sie loslegen.  Sie haben vier Stunden Zeit zum Fertigstellen, anschließend werden die Beratungsgespräche vorgeführt. |
| 5 |  | Füllen Sie den Feedbackbogen aus. Sie dürfen Ihren Namen angeben, müssen aber nicht. |

**Autor/-in**

Annegret Schmid

**Datum:** April 2014

**Autor/-in**

Annegret Schmid

**Datum:** April 2014

**Autor/-in**

Annegret Schmid

**Datum:** April 2014

**Autor/-in**

Annegret Schmid

**Datum:** April 2014

Dieser Überblick hängt im Raum und dient einerseits zur Einführung des Lernthemas, andererseits ist dadurch für alle ständig präsent, wo sie stehen und was noch kommt.   
Die Arbeitszeiten /-tage oder Hinweise / Informationen / Kommentare können ebenfalls angehängt werden.

**Beratungsgespräch und Checkliste:   
Wie unterstützen wir Paul dabei, sich gesund zu ernähren?**

|  |
| --- |
| Hier sehen Sie, was Sie tun müssen, um eine Checkliste und ein Beratungsgespräch gemeinsam zu erstellen.  Beim „Informieren“, „Planen“ und „Durchführen“ können Fehler passieren. Vergleichen Sie deshalb am Ende der Arbeitszeit Ihre Ergebnisse. Ihr Zeitwächter erinnert Sie ca. 20 min vor Ende der Stunde daran. Unterstützen Sie sich bei Bedarf gegenseitig oder fragen Sie uns.  Nutzen Sie den Schritt „Kontrollieren“ ebenfalls, um Fehler zu vermeiden.  Zum Schluss bewerten Sie Ihre Ergebnisse und Ihre Arbeitsweise … vielleicht gibt es etwas, dass Sie beim nächsten Mal anders machen möchten. |

1. Ich kann eine Checkliste schreiben, die …

… Tipps für die Deckung des Fettbedarfs zu jeder Mahlzeit enthält.  
… Tipps für eine gesunde Lebensweise enthält.  
… für Menschen geeignet ist, die Übergewicht vermeiden wollen.

2. Ich kann ein Beratungsgespräch erfinden, in dem …

… Paul überzeugt wird, sich gesünder zu ernähren und zu verhalten.

Ich kann Argumente für das Rollenspiel auf Kärtchen schreiben.

durchführen

Ich kann meine / unsere Arbeit überprüfen:

Was macht das Beratungsgespräch / Rollenspiel möglichst überzeugend?

Sind alle Argumente auf Kärtchen geschrieben?

Sind die Checklisten vollständig, verständlich und entsprechen sie den Gestaltungsregeln?

kontrollieren

Ich kann …

Beratungsgespräche und Checklisten vergleichen und unsere Arbeitsweise beurteilen:  
Was könnten wir besser machen?

Wie gut haben wir zusammen gearbeitet?

bewerten

Ich kann …

… aufzählen, welche LM viel Fett enthalten.

… die Aufgaben der Fette erklären.

… die Folgen von Übergewicht begründen.

… den Fettbedarf nennen und geeignete  
 Lebensmittel auswählen.

… die Aufgaben der fette

erstehen.

… im Buch die passenden Informationen finden.

… mir Hilfe holen, wenn ich etwas nicht verstehe.

informieren

Ich kann zusammen mit meiner Gruppe planen  
… wer welche Aufgabe übernimmt   
 (Rollenspiel oder Checkliste).

… wann wir uns austauschen, um alle auf   
 denselben Stand zu bringen und um uns  
 gegenseitig bei Bedarf zu unterstützen.

Wir können den Arbeitsplan gemeinsam ausfüllen.

planen + entscheiden



|  |  |
| --- | --- |
| **Protokoll und Zeitnehmer/-in**: ……………………………………………………………….  (protokolliert den Arbeitsverlauf, erinnert an die Besprechungen kurz vor Ende der Stunde) | **Moderator/-in:** …………………………………………………………..  (moderiert die Besprechungen und verwahrt alle Materialien) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum: | Handlungsschritt | Wer? | Was?  Einzelarbeitsaufträge | Benötigtes  Material: | Tagesziel erreicht? | Wenn nicht:  „Das holen wir nach,  indem wir .....“ |
| … | Informieren | alle | Schon erledigt! | Ihre bisherigen Aufschriebe,  Buch |  |  |
| planen | alle | Ich kann zusammen mit meiner Gruppe planen …  wer mit welchen Aufgaben beginnt (zu zweit arbeiten ist erlaubt).  wann wir uns austauschen, um alle auf denselben Stand zu bringen und um uns gegenseitig bei Bedarf zu unterstützen. | Arbeitsauftrag (siehe Handlungskreislauf)  Formular Arbeits- und Zeitplan |  |
| … | durch-führen | …. | 1. Ich kann eine Checkliste schreiben, die …  … Tipps für die Deckung des Fettbedarfs für Frühstück / Vesper und   für eine warme Mahlzeit enthalten.  Ich kann festlegen, wie Paul die Checkliste nutzen soll. | Ihre bisherigen Aufschriebe,  Buch |  |  |
| …. | Ich kann eine Checkliste schreiben, die …  … Tipps für die Deckung des Fettbedarfs von Zwischenmahlzeiten  und  … Tipps für eine gesunde Lebensweise (Fitness-Tipps) enthält.  Ich kann festlegen, wie Paul die Checkliste nutzen soll. | Ihre bisherigen Aufschriebe,  Buch |  |
| … | 2. Ich kann ein Beratungsgespräch erfinden, in dem …  … Paul überzeugt werden soll, sich gesünder zu ernähren und zu   verhalten. Das Gespräch wird von Pauls Freund und / oder   seiner Schwester geführt.  Ich kann Argumente für das Rollenspiel auf Kärtchen schreiben. | Ihre bisherigen Aufschriebe,  Buch |  |
| … | s. o. | Ihre bisherigen Aufschriebe, Buch |  |
| … | kontrollieren | … | Ich kann das Rollenspiel der anderen mit Hilfe meiner Checkliste und der geschriebenen Kärtchen überprüfen. | Kärtchen Rollenspiel  Checkliste |  |  |
| … | s. o. | Kärtchen Rollenspiel |  |  |
|  | Ich kann die Arbeit der anderen überprüfen, indem ich die Checkliste mit meinen Aufschrieben vergleiche. | Aufschriebe  Checkliste |  |  |
|  | s. o. | Checkliste  Aufschriebe |  |  |
| … | bewerten | alle | Ich kann die Beratungsgespräche und Checklisten vergleichen und beurteilen.  Ich kann meine / unsere Arbeitsweise, Kommunikation und Kooperation mit Hilfe des Kompetenzrasters Handlungskompetenz im Gespräch reflektieren.  Ich kann Verbesserungsvorschläge für mich und für unsere gemeinsame Arbeit ableiten und im Feedbackbogen notieren. | Kompetenzraster Handlungskompetenz |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Arbeits- und Zeitplan zum Thema**: ……………………………………………………………………… | Datum: von …………………... bis ……………..….: |
| **Protokoll und Zeitnehmer/-in**: ……………………………………………………………….  (protokolliert den Arbeitsverlauf, erinnert an die Besprechungen kurz vor Ende der Stunde) | **Moderator/-in:** …………………………………………………………..  (moderiert die Besprechungen und verwahrt alle Materialien) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum: | Handlungsschritt | Wer? | Was?  Einzelarbeitsaufträge | Benötigtes  Material: | Tagesziel erreicht? | Wenn nicht:  „Das holen wir nach,  indem wir .....“ |
| … | Informieren |  |  |  |  |  |
| planen |  |  |  |  |
| … | durch-führen |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| … | kontrollieren | … |  |  |  |  |
| … |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| … | bewerten | alle |  |  |  |  |

Zeilen im Formular ergänzen für die vorgesehene Zahl von Tagen.

**Autorin**

Annegret Schmid

**Datum:** April 2014

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lernfeld  LF 4 | Materialien/Titel  Bedarfsgerechte Ernährungsempfehlungen ableiten |  | Hauswirtschaft und Ernährung  H4.01.07.01 |
| Kompetenzbereiche  LernPROJEKT  LernTHEMA  **LernSCHRITT**   * Ich kann gesundheits- und ernährungsbewusst denken und handeln. * *Ich kann systematisch und mit Einsatz und Ausdauer arbeiten.* * *Ich kann kommunizieren.* | |  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Kompetenz   * Ich kann Empfehlungen für gesunde Ernährung und Lebensweise zur Vermeidung von Übergewicht geben. * *Ich kann mich mit anderen abstimmen und im Team zu Ergebnissen kommen.* | Was Sie schon können sollten:   * Speisen nach den Regeln der DGE bedarfsgerecht zusammenstellen * Informationssysteme nutzen, situationsgerecht kommunizieren, Verantwortung übernehmen und selbstständig arbeiten, Ergebnisse präsentieren, aufgabenbezogen kommunizieren und kooperieren, aufgabenbezogen kommunizieren und kooperieren |
| Wie Sie Ihr Können prüfen können:  Siehe Lernwegeliste Projekt |

Die Checkliste kann auf einer Seite ausgedruckt werden, dann arbeiten zwei Schüler/-innen daran.   
Wenn sie auf zwei Seiten verteilt ausgedruckt wird, kann individuell an verschiedenen Mahlzeiten gearbeitet werden (siehe Checkliste für Lernziel B).

**Lernschritt Checkliste schreiben:**

Verwenden Sie dazu Ihre Aufschriebe und Arbeitsblätter, die Sie bisher erstellt haben.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Zu zweit | Füllen Sie die „Checkliste“ mit Ihren Vorschlägen / Tipps aus.  1. Ordnen Sie die Beispiele zu und ergänzen Sie eigene Beispiele. „…“ bedeutet, dass Sie hier etwas eintragen müssen,   z. B. eine Menge am besten in El. = Esslöffel.  2. Ergänzen Sie Tipps für eine gesunde Lebensweise und zur Vermeidung von Übergewicht (unter die Überschrift Fitness-Tipps).  3. Schreiben Sie als Letztes eine kurze Anleitung für Paul, wie er die Checkliste nutzen soll, z. B.  … wie viele rote und gelbe „Smilies“ darf er pro Tag haben? … gibt es grüne Smilies, die er unbedingt haben muss? … gelten die Fitness-Tipps pro Tag oder pro Woche?  Die Checklisten können Sie auch verwenden, um bei dem Rollenspiel zu überprüfen, ob die anderen auch die richtigen Tipps geben.  Vergleichen Sie am Ende der Stunde Ihre Ergebnisse. Das dient dazu festzustellen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind und / oder ob Sie Unterstützung brauchen. |

Verwenden Sie dazu Ihre Aufschriebe und Arbeitsblätter, die Sie bisher erstellt haben.

Die Checklisten können Sie auch verwenden, um bei dem Rollenspiel zu überprüfen, ob die anderen auch die richtigen Tipps geben.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | individuell | Füllen Sie die „Checkliste“ mit Ihren Vorschlägen / Tipps aus.    1. Finden Sie weitere Beispiele und füllen Sie die Tabellen. . „…“ bedeutet, dass Sie hier etwas eintragen müssen,   z. B. eine Menge am besten in El. = Esslöffel.  2. Finden Sie eine Überschrift.  3. Ergänzen Sie Tipps für eine gesunde Lebensweise und zur Vermeidung von Übergewicht (unter die Überschrift Fitness-Tipps).  4. Schreiben Sie als Letztes eine kurze Anleitung für Paul, wie er die Checkliste nutzen soll, z. B.  … wie viele rote und gelbe „Smilies“ darf er pro Tag haben? … gibt es Pflicht-Smilies, die er unbedingt haben muss? … gelten die Fitness-Tipps pro Tag oder pro Woche?  Vergleichen Sie am Ende der Stunde Ihre Ergebnisse. Das dient dazu festzustellen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind und / oder ob Sie Unterstützung brauchen. |



**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014



**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014



**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014



**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

**Rückmeldung zum Lern-Projekt**

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen sorgfältig. Berücksichtigen Sie auch,   
was Sie in Ihr Lerntagebuch zu diesem Projekt geschrieben haben.

Sie dürfen den Bogen auch ohne Namen abgeben.

Thema: ............................................................... Lerngruppe: ................................

Name: ......................................... (muss nicht angegeben werden) Datum: ……..

Die Rückmeldungen beziehen sich auf das Kompetenzraster Handlungskompetenz. Das könnte an der Stelle auch genutzt werden (z. B. durch Ankreuzen der Kästchen). Mit diesem Feedbackbogen, sollen die Schüler/-innen jedoch selber formulieren, was sie rückmelden wollen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Was war gut? | Was lief nicht gut? | Was machen wir / ich beim nächsten Mal  besser? |
| In Bezug auf das **Thema**:  Umfang  Verständlichkeit  Betreuung  Organisatorisches  ... |  |  |  |
| **Unsere Zusammenarbeit in der Gruppe**:  Wir waren …  anwesend, verlässlich + haben Absprachen eingehalten.  … hilfsbereit und kompromissbereit.  Wir haben …  in freundlichem Ton miteinander gesprochen und uns gegenseitig zugehört. |  |  |  |
| **Mein persönlicher Einsatz**:  Ich habe …  selbstständig + zielstrebig gearbeitet.  Verantwortung für die Gruppe übernommen.  Entscheidungen getroffen + Probleme gelöst. |  |  |  |
| Was ich noch sagen möchte : |  | | |

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

**Autorin:**

Annegret Schmidt

**Datum:** April 2014

Literaturliste Hauswirtschaft

Arens-Azevedo, [Ulrike;](http://www.weltbild.de/9/Ulrike+Arens-Azevedo.html)  Pletschen, Renate, Schneider Georg (Hrsg.): Ernährungslehre zeitgemäß praxisnah. (Bildungsverlag Eins) 2011.

Schlieper, Cornelia A. (Hrsg.): Ernährung heute. (Verlag Handwerk und Technik) Hamburg 1999.

Richter Rita (Hrsg.): Kreativ Ernährung entdecken. (Europa-Lehrmittel Verlag) Haan-Gruiten 2009.

De Groot, Hilka; Farhadi Jutta (Hrsg.): In Sachen Ernährung. (Europa-Lehrmittel Nourney Verlag) Haan-Gruiten 2007.

Plsek, Karl; Thies, Christine; Wagner, Heidemarie (Hrsg.): Fit und gesund durch richtige Ernährung. Ernährungslehre, Lebensmittelkunde, Kostformen und Diätetik, (Bildungsverlag Eins) 2006.

Bild-, Urheber- und Nutzungsrechte

BK Hauswirtschaft

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bereich** | **Thema** | **Bild** | **Quelle** | **Nutzungsrecht** |
| H04.01 | Advance Organizer | Butter | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Sahne | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Topf | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Öle | Pixelio | Verwendung:  Kommerzielle und redaktionelle Nutzung  Bearbeitungsrecht:  Erweitertes Bearbeitungsrecht  Bildquellenangabe:  twinlili  / pixelio.de |
|  |  | Fettes Essen | Pixelio | Verwendung:  Kommerzielle und redaktionelle Nutzung  Bearbeitungsrecht:  Erweitertes Bearbeitungsrecht  Bildquellenangabe:  Katharina Wieland Müller  / pixelio.de |
|  |  | Dicker Bauch | Pixelio | Bei pixelio gekauft  Siehe Mail von Frau Schmidt vom 04.07.2014 |
| H04.01.01 | Fehlernährung | Skizze: Umriss einer dicken Person | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
| H04.01.01.01 | Lernkartei anlegen | Skizze zu Folgen von Übergewicht | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
| 4.01.03.01.03 | Garverfahren – Übersicht – Teil 2 | Topf – Gargut - Karotten | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Topf – Dämpfen – Kartoffeln | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Topf – Kochen – Wasser, Pasta | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Pfanne - Fleisch | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
| 4.01.03.01.11 | Garverfahren | Auge | Pixelio | Verwendung:  Kommerzielle und redaktionelle Nutzung  Bearbeitungsrecht:  Erweitertes Bearbeitungsrecht  Bildquellenangabe:  Lupo / pixelio.de  www.pixelio.de/media/633030 |
|  |  | Nase | Pixelio | Verwendung:  Kommerzielle und redaktionelle Nutzung  Bearbeitungsrecht:  Eingeschränktes Bearbeitungsrecht  Bildquellenangabe:  Widdertier / pixelio.de |
|  |  | Hand | Pixelio | Verwendung:  Kommerzielle und redaktionelle Nutzung  Bearbeitungsrecht:  Erweitertes Bearbeitungsrecht  Bildquellenangabe:  Eva Ruth / pixelio.de  www.pixelio.de/media/664253 |
|  |  | Mund | Pixelio | Verwendung:  redaktionelle Nutzung  Bearbeitungsrecht:  eingeschränktes Bearbeitungsrecht  Bildquellenangabe:  Eva Lilje  / pixelio.de |
| 4.01.03.01.12 | Vorgangsbeschreibung Kochen | Kartoffeln waschen | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Kartoffeln schälen | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Kartoffeln vierteln | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Kartoffeln in Topf | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Topf mit Deckel | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  | Vorgangsbeschreibung  Dünsten | Topf mit Margarine | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  | Wasser zugießen | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  | Vorgangsbeschreibung  Dämpfen | Kartoffeln im Siebeinsatz | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  | Vorgangsbeschreibung  Braten in Pfanne | Kartoffeln in Pfanne | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
| 4.01.06.01.06 | Deckung des Fettbedarfs - Übung | Tabellen Tagekostplan | Eigenes Bild | Nicht notwendig |
|  |  |  |  |  |