

Lehrplanbezug und Unterrichtshilfen Zyklus 3

Der Lehrplan 21 sieht die Umsetzung von Ernährungsbildung in verschiedenen Fach- und Kompetenzbereichen vor. Im Fokus stehen ernährungsphysiologische, emotionale, gesellschaftliche, kulturelle, ökologische und ökonomische Dimensionen der Ernährung. Diese lassen sich in drei Hauptbereiche unterteilen:

- 1. Essen m Alltag**
- 2. Körper und Gefühle**
- 3. Nachhaltiger Konsum**

1. Essen im Alltag

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können soziale und kulturelle Aspekte beim Essen und Trinken erkennen und deren Einflüsse auf die Entwicklung von Essverhalten reflektieren (z.B. familiäre Gewohnheiten, Peers, Werbung, kulturelle Eigenheiten in Bezug auf Wahl von Nahrungsmitteln und Zubereitung von Mahlzeiten). (WAH.4.2.a)
- können Nahrungsmittel über die Sinne vergleichen (z.B. Aussehen, Geruch, Geschmack bei Orangensaft), sensorische Eigenschaften beschreiben (z.B. Farbton, Geruchsintensität, Süssegrad) und Vermutungen formulieren, wie Unterschiede entstehen. (WAH.4.2.b)
- können Handlungsmöglichkeiten für gesundheitsförderndes Essen und Trinken erkennen sowie Anforderungen bei der Umsetzung diskutieren (z.B. täglicher Flüssigkeitsbedarf, Umgang mit zuckerhaltigen Getränken) (WAH.4.2.c)
- können Essen und Trinken unterschiedlichen Situationen anpassen und variantenreich gestalten. (WAH.4.2.d)
- können Gerichte mithilfe eines Rezeptes selbstständig zubereiten. (WAH.4.4.b)
- können Eigenschaften von Nahrungsmitteln bei der Verarbeitung und Zubereitung berücksichtigen (z.B. Erhalt von Geschmack, Konsistenz, Nährwert; Veränderung durch Temperatur, Wasser, Fett). (WAH.4.4.c)
- können Mahlzeiten situationsangepasst planen und zubereiten (z.B. wenig Zeit für die Nahrungszubereitung, Berücksichtigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, vorhandene Nahrungsmittel verwerten, finanzielle Möglichkeiten). (WAH.4.4.e)

Unterrichtshilfen

Das WAH-Buch (Wespi u. Senn 2019)

Gorilla: Lektionen zu Ernährung und Gesundheit, Kochtipps, Konsum und Food Waste [Link](#)

Speisekarte (Högger 2013)
Im Schla(u)raffenland (Gugerli-Dolder 2004)
aid: Lebensmittelqualität beurteilen Link
Education 21: Total verzuckert! Ein Mysterium rund ums Thema Zucker Link
Tiptopf (Affolter 2014)
Greentopf (Stöckli et al. 2019)

2. Körper und Gefühle

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können den Zusammenhang unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erklären (z.B. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Körperhaltung, Arbeitsbedingungen, Belastungen). (WAH.4.1.a)
- können im Alltag Bedingungen, Situationen und Handlungsweisen erkennen und benennen, die für die Gesundheit eine förderliche bzw. abträgliche Wirkung haben (z.B. Genuss, Sucht, Bewegung). (WAH.4.1.b)
- erkennen Gesundheit als Ressource und können sowohl Herausforderungen als auch Strategien für deren Erhaltung benennen. (WAH.4.1.c)
- können die Wahl von Nahrung aus gesundheitlicher Perspektive beurteilen und Handlungsalternativen formulieren (WAH.4.3.a)
- können im Umgang mit Nahrung die Wirkung von Mikroorganismen berücksichtigen (z.B. Haltbarkeit, Hygiene, Zubereitung). (WAH.4.4.a)
- können Stoffwechselforgänge analysieren und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen. (NT.7.2)
- können Ergebnisse experimenteller Untersuchungen (z.B. Nährstoffnachweise in Lebensmitteln, Verdauung im Reagenzglas) dazu nutzen, um die Ansprüche des eigenen Körpers einzuschätzen und entsprechend zu handeln. (NT.7.2.c)

Unterrichtshilfen
NaTech 7–9 (Autor/-innen-Team NaTech 2019)
Das WAH-Buch (Wespi u. Senn 2019)
Gorilla: Lektionen zu Ernährung und Gesundheit, Kochtipps, Konsum und Food Waste Link

Speisekarte (Högger 2013)

Bodytalk: Unterrichtsbausteine zu Körper und Gefühle [Link](#)

3. Nachhaltiger Konsum

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erkunden Produktions- und Arbeitswelten und lernen wirtschaftliche Regeln und Prozesse kennen. Sie erwerben Kenntnisse über Herkunft, Produktion und Verbrauch von Gütern sowie über die Bereitstellung von Dienstleistungen. Sie analysieren deren Bedeutung für Wirtschaft, Umwelt und Gesellschaft (BNE).
- setzen sich mit Konsum und Konsumgestaltung sowie möglichen Einflussfaktoren auseinander. Sie können Konsumententscheidungen begründen und reflektieren ihr Konsumverhalten im Hinblick auf einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen. Die Schüler:innen befassen sich mit dem Thema Ernährung sowohl in Bezug auf gesundheitliche, ökologische und ökonomische Aspekte im Lebensalltag wie auch als globale Herausforderung. (BNE)
- können sich angeleitet über die Bedeutung von naturwissenschaftlich-technischen Anwendungen für den Menschen informieren, insbesondere in den Bereichen Gesundheit, Sicherheit und Ethik (z.B. Gentechnik, Nanostoffe, Haltbarmachung von Milch, Antibiotika). (NT.1.3.a)
- können ökonomische, ökologische und soziale Überlegungen in der Güterproduktion bzw. der Bereitstellung von Dienstleistungen aus Sicht des Produzenten bzw. Anbieters beschreiben und Interessens- und Zielkonflikte erklären. (WAH1.3.b)
- können unterschiedliche Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumalltages erkennen und benennen, sowie deren Bedeutung für das eigene Konsumieren reflektieren (z.B. Marktangebot, finanzielle Ressourcen, Medien, soziales Umfeld). (WAH3.1.b)
- können ökonomische, ökologische oder soziale Folgen des Konsums aus verschiedenen Perspektiven betrachten (z.B. Konsument, Produzent, Arbeitnehmer, Gesellschaft). (WAH.3.2.b)
- können anhand des Produktlebenszyklus von Gütern aufzeigen, welche ökonomischen, ökologischen und sozialen Überlegungen in Konsumententscheidungen einfließen. (WAH.3.2.c)
- können ausgehend von Situation und Bedarf sowie den Konsumangeboten eine an Kriterien orientierte Kaufentscheidung ableiten. (WAH.3.3.b)

- können den Einfluss von politischen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Faktoren auf gesundheitsfördernde Lebensbedingungen von Menschen erklären (z.B. Wohnumfeld, Arbeitsplatzbedingungen, Höhe des Einkommens). (WAH.4.1.d)
- können Gerichte unter Berücksichtigung von gesundheitlichen und ökologischen Aspekten auswählen und zubereiten (z.B. Energie- und Nährwert von Nahrungsmitteln, nährstofferhaltende Zubereitung, saisonale Nahrungsmittel). (WAH.4.4.d)
- können an exemplarischen Lebensmitteln globale Zusammenhänge der Lebensmittelproduktion aufzeigen (z.B. Produktionsstandorte, Produktionsprozesse, Umgang mit Ressourcen wie Luft, Boden, Wasser, Arbeits- und Einkommensbedingungen). (WAH.4.5.a)
- können Lebensmittelangebote nach lokalen und globalen Wirkungen analysieren (z.B. Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte). (WAH.4.5.b)
- setzen sich mit Fragen der zukünftigen Ernährungssicherung einer steigenden Weltbevölkerung auseinander. (WAH.4.5.c)
- können Handlungsmöglichkeiten als Beitrag zur weltweiten Ernährungssicherung diskutieren. (WAH.4.5.d)

Unterrichtshilfen
Education21: Foodwaste Link
WAHandeln (Bamert u. Schütz Lenggenhager 2018)
bafu: Der kluge Einkaufswagen Link
Education21: Der vernetzte Teller Link
Gorilla: Lektionen zu Ernährung und Gesundheit, Kochtipps, Konsum und Food Waste Link
Education21: Iss was?! Tiere, Fleisch & Ich (Heinrich-Böll-Stiftung 2018) Link
Rind und Fleisch – umsetzen 7 (Wüst et al. 2014)
Lebensmittel zum Zweck Wirtschaftswachstum & Ernährung - Materialien für die Bildungsarbeit Link
Ein Menu für die Zukunft. 9 Filme zu Ernährung und Nachhaltigkeit Link
Essen im Eimer. Video und Begleitmaterial Link