

Das Sächsische Curriculum der Ernährungs- und Verbraucher- bildung von 3 - 18 Jahren



www.lernportal-sachsen-geniessen.de

vorgelegt von:
Anja Schindhelm

Landesarbeitsstelle Schule-Jugendhilfe Sachsen e.V.
Hoyerswerdaer Straße 22, 01099 Dresden
Tel.: 0351 / 490 68 67, Fax: 0351 / 490 68 74

www.lsj-sachsen.de
www.lernportal-sachsen-geniessen.de

Dresden, Dezember 2012

Vorbemerkung

„Junge Sachsen genießen“ – das Lernportal zur Förderung der Ernährungs- und Verbraucherkompetenz von 3-18 Jahren, ist ein Projekt der Landesarbeitsstelle Schule - Jugendhilfe Sachsen e.V. (LSJ), welches im Zeitraum Juli 2012 – Dezember 2012 im Auftrag des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus, aktualisiert wurde.

Das Lernportal ermöglicht den verschiedenen Akteuren wie Eltern, Bildungseinrichtungen und Vereinen die Orientierung an bildungsphasen- bzw. altersgruppenspezifischen Kompetenzen in vier Lernfeldern - als Voraussetzung für die umfassende Förderung individueller Ernährungs- und Verbraucherkompetenz. Ein gemeinsames Verständnis von Zielen und Kompetenzerwartungen wird als Grundlage für ein zielführendes Zusammenwirken der sächsischen Akteure angesehen.

Im Zuge neuer bundesweiter Entwicklungen im Bereich der Ernährungs- und Verbraucherbildung, wurde eine Adaptierung des bisherigen Strukturgebers, dem Europäischen Kerncurriculum zur (vor)schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung, vorgenommen.

Dieser Adaptierung liegen weiterhin das Europäische Kerncurriculum zur (vor)schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung sowie neu die Bildungsziele und Kompetenzen in der Ernährungs- und Verbraucherbildung (REVIS 2005) und die fachliche Konkretion Verbraucherbildung (Lehrplan Schleswig-Holstein 2009) zugrunde.

Aus diesen umfangreichen Weiterentwicklungen ergaben sich für das sächsische Lernportal nachfolgende Neuerungen.

Die bisherigen sieben Themenfelder wurden zu vier Lernfeldern zusammengelegt.

Lernfelder für Ernährungs- und Verbraucherkompetenz in Sachsen:

- 1) Essen und Ernährung
- 2) Ernährung und Gesundheitsförderung
- 3) Kultur und Technik der Nahrungszubereitung
- 4) Rolle der Verbraucher

Die neuen Lernfelder wurden bildungsphasenspezifisch überarbeitet, wobei einerseits die Anpassung der Altersgruppen und andererseits eine umfassende Überarbeitung der Lernziele erfolgte. Die Kompetenzen (Lernziele) in der Sekundarphase 2 beschreiben hierbei die höchste Kompetenzstufe in einem Lernfeld.

Bildungsphasen – Altersgruppen für Ernährungs- und Verbraucherkompetenz:

- 1) Elementarphase 3-6 Jahre
- 2) Primarphase 6-10 Jahre
- 3) Sekundarphase 1 10-15 Jahre
- 4) Sekundarphase 2 15-18 Jahre

Das Sächsische Curriculum der Ernährungs- und Verbraucherbildung von 3-18 Jahren

Individuelle Ernährungs- und Verbraucherkompetenz

Die individuelle Ernährungs- und Verbraucherkompetenz wird als Zielgröße einer umfassenden Ernährungs- und Verbraucherbildung verstanden. Büning-Fesel (2008) definiert Ernährungskompetenz „als die Fähigkeit ..., theoretische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Ernährungsalltag in ein angemessenes Handeln umzusetzen. Ernährungskompetenz als eine Schlüsselkompetenz in der Daseinsvorsorge unterstützt die Bewältigung und Gestaltung des Alltagslebens sowohl im häuslichen Ernährungsalltag (Koch- und Konsumkompetenzen) als auch im Marktgeschehen (u. a. Lebensmitteleinkauf).“

Die Ziele der Ernährungs- und Verbraucherbildung des Sächsischen Curriculums der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Die Ziele der Ernährungs- und Verbraucherbildung (Schindhelm 2012, REVIS 2005) sind der wissenschaftliche Kern des Curriculums. Sie beschreiben den Soll-Zustand der Ernährungs- und Verbraucherkompetenz eines 18-jährigen jungen Erwachsenen.

Die untergeordneten Kompetenzen stellen Lernziele zur Erreichung des Zieles der Ernährungs- und Verbraucherbildung dar. Lernziele werden dabei als Tätigkeit oder Verhaltensweise verstanden, die der Lernende nach Erreichen des Zieles zeigen kann (vgl. Bielefelder Netzwerk für die sportpädagogische Praxis 2004).

Der junge Erwachsene ...

- verfügt über ein positives Selbstkonzept in Bezug auf Essen und Ernährung.
- gestaltet seine Essbiografie reflektiert und selbstbewusst.
- gestaltet seine Ernährung gesundheitsförderlich.
- handelt sicher bei der Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung.
- trifft Konsumententscheidungen reflektiert und selbstbestimmt sowie qualitätsorientiert.
- gestaltet die eigene Konsumentenrolle reflektiert in rechtlichen Zusammenhängen.
- verfügt über einen nachhaltigen Lebensstil.

Ziel 1 der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Der junge Erwachsene verfügt über ein positives Selbstkonzept in Bezug auf Essen und Ernährung.

Kompetenzen als Lernziele

Die Kinder und Jugendlichen sind bereit und in der Lage, sich mit ihrem Essverhalten und dem eigenen Körper und auseinanderzusetzen.

Dazu gehört, dass Kinder und Jugendliche ...

- den eigenen Körper und Körperprozesse wahrnehmen, verstehen und akzeptieren können.
- die Abhängigkeit der Körperbilder von gesellschaftlichen und historischen Bezügen erkennen, verstehen und reflektieren können.
- die Bedeutung von Essen, Trinken und Ernährung erkennen und diese Erkenntnis für das eigene Handeln nutzen können.
- einen verantwortlichen Umgang mit dem Körper in Bezug auf Essen und Trinken entwickeln und nutzen können.

Ziel 2 der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Der junge Erwachsene gestaltet seine Essbiografie reflektiert und selbstbestimmt.

Kompetenzen als Lernziele

Die Kinder und Jugendlichen sind bereit und in der Lage, sich mit den Einflussfaktoren, Begrenzungen und Gestaltungsalternativen der individuellen Essweise auseinanderzusetzen.

Dazu gehört, dass Kinder und Jugendliche ...

- soziokulturelle und historische Einflussfaktoren, ihre Wirkungen auf und Bedeutungen für das Essverhalten kennen, identifizieren und verstehen können.
- Alltagsvorstellungen und -theorien zur Bedeutung von Essen, Ernährung und Körper identifizieren, analysieren und bewerten können.
- die Ausformung und den damit verbundenen Entwicklungsprozess des eigenen Essverhaltens erkennen und verstehen können.
- Handlungsmöglichkeiten situationsgerecht entwickeln und zur weiteren Gestaltung der Essbiografie nutzen können.

Ziel 3 der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Der junge Erwachsene gestaltet seine Ernährung gesundheitsförderlich.

Kompetenzen als Lernziele

Die Kinder und Jugendlichen sind bereit und in der Lage, sich mit dem Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit auseinanderzusetzen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

Dazu gehört, dass Kinder und Jugendliche ...

- den Zusammenhang von Nahrung und Ernährung für die persönliche Gesundheit herstellen und reflektieren können.
- Körpersignale wie Durst, Hunger, Appetit und Sättigung wahrnehmen und verstehen können.
- Wirkungszusammenhänge von Lebensmitteln und Stoffwechselfunktionen kennen und verstehen können.
- Ernährungsempfehlungen und Regeln kennen, sich mit ihnen und allgemeinen Ernährungsinformationen kritisch auseinandersetzen können.

Ziel 4 der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Der junge Erwachsene handelt sicher bei der Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und der Mahlzeitengestaltung.

Kompetenzen als Lernziele

Die Kinder und Jugendlichen sind bereit und in der Lage, sich mit den kulturellen Voraussetzungen, der Bedeutung und Funktion von Mahlzeiten auseinanderzusetzen.

Dazu gehört, dass Kinder und Jugendliche ...

- Mahlzeiten situations- und alltagsgerecht planen und herstellen können und die zu leistende Arbeit und Gestaltung wertschätzen können.
- Speisen und Gerichte sowie die Lebensmittelauswahl unter Berücksichtigung von Sinnlichkeit, Gesundheit und Nachhaltigkeit gestalten können.
- Techniken der Nahrungszubereitung kennen, verstehen, reflektieren und anwenden können.
- Informationen und Anleitungen reflektieren können.

Ziel 5 der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Der junge Erwachsene trifft Konsumententscheidungen reflektiert und selbstbestimmt sowie qualitätsorientiert.

Kompetenzen als Lernziele

Die Kinder und Jugendlichen sind bereit und in der Lage, soziokulturelle Rahmenbedingungen für Konsumententscheidungen zu identifizieren und zu berücksichtigen sowie Gesundheit, Funktionalität und Nachhaltigkeit als zentrale Bewertungskriterien zu verstehen und anzuwenden.

Dazu gehört, dass Kinder und Jugendliche ...

- die eigene Konsumbiografie und ihre Bedeutung für die Lebensstilentwicklung analysieren, verstehen und reflektieren können.
- Marktmechanismen und Wirtschaftssysteme verstehen und reflektieren können.
- Konsum- und Entscheidungsprozesse situationsgerecht bewerten und gestalten können.
- exemplarische Prozesse der Erzeugung, Verarbeitung, Verteilung und Entsorgung von Marktgütern kennen, verstehen und bewerten können.
- die Wirkung der handwerklichen und industriellen Be- und Verarbeitung für die Qualität des Produkts kennen, bewerten und für eigene Konsumententscheidungen beachten können.
- den Faktor Arbeit in der Gütererzeugung verstehen und die Wirkungen lokal und global einschätzen können.
- die lokalen und globalen Zusammenhänge der Produktion von Gütern bei eigenen Entscheidungen verantwortungsbewusst berücksichtigen können.

Ziel 6 der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Der junge Erwachsene gestaltet die eigene Konsumentenrolle reflektiert in rechtlichen Zusammenhängen.

Kompetenzen als Lernziele

Die Kinder und Jugendlichen sind bereit und in der Lage, die eigene Konsumentenrolle kritisch zu reflektieren und darauf aufbauend Konsumhandeln zu gestalten.

Dazu gehört, dass Kinder und Jugendliche ...

- Verbraucherrechte und -pflichten kennen, bewerten und situationsgerecht anwenden können.
- selbstbewusst und selbstbestimmt gegenüber Experten und Institutionen agieren können.
- in der Lage sind, relevante Informationen zu verstehen, zu bewerten und nutzen zu können.

Ziel 7 der Ernährungs- und Verbraucherbildung

Der junge Erwachsene verfügt über einen nachhaltigen Lebensstil.

Kompetenzen als Lernziele

Die Kinder und Jugendlichen sind bereit und in der Lage, sich mit den Gewohnheiten und Routinen des Konsum- und Alltagshandelns auseinanderzusetzen.

Dazu gehört, dass Kinder und Jugendliche ...

- das Konzept der Nachhaltigkeit kennen, verstehen und reflektieren können.
- eigenes Konsum- und Alltagshandeln auf der Grundlage des Nachhaltigkeitskonzepts analysieren und bewerten und diese Reflexion für Entscheidungen nutzen können.
- Lebensstile und Lebensweisen identifizieren und reflektieren können und daraus Handlungsstrategien und Routinen für die eigene Lebensgestaltung verwirklichen können.
- die Fähigkeit entwickeln, Verantwortung in Nachhaltigkeitsprozessen übernehmen zu können.

Bildungsphasen- bzw. altersspezifische Kompetenzen in Lernfeldern

Die den Zielen der Ernährungs- und Verbraucherbildung zugeordneten Kompetenzen wurden für die Aufbereitung in Lernfeldern sowie nach Bildungsphasen und Altersgruppen gewichtet und konkretisiert.

Bei der Zusammenstellung der Inhalte und Themen der Ernährungs- und Verbraucherbildung des Curriculums in vier Lernfeldern erfolgte eine grundsätzliche Orientierung an den von REVIS (2005) erarbeiteten Bildungszielen und Kompetenzen sowie an der fachlichen Konkretion für das Fach Verbraucherbildung des Ministerium für Bildung und Frauen des Landes Schleswig-Holstein (2009). Des Weiteren fanden relevante Lernbereiche der Sächsischen Lehrpläne und des Bildungsplans Berücksichtigung. Im Ergebnis können Inhalte und Angebote aus dem Spektrum der Ernährungs- und Verbraucherbildung z.B. auch aktuelle Entwicklungen aus dem Gesundheits- oder Freizeitsport unter den Prämissen von Lernfeldern betrachtet werden. Durch die zwischen einzelnen Lernfeldern existierenden Schnittflächen kann die Betrachtung einzelner Angebote aus Sicht mehrerer Felder sinnvoll sein.

Die Kompetenzen in jedem Lern- und Erfahrungsfeld sind weiterhin nach Bildungsphasen bzw. Altersgruppen differenziert, wobei entwicklungspsychologische Erkenntnisse ebenso wie Bildungs- und Lehrplananforderungen Beachtung fanden. Eine Bildungsphase bzw. Altersgruppe wird dabei als zeitlicher Ausdruck der Entwicklung und/oder als Einflussfaktor betrachtet (vgl. Payr 2011). Für jedes Lernfeld wurden die Kompetenzen für zwei Betrachtungsweisen aufbereitet: zum einen für die Betrachtung im Verlauf der kindlichen Entwicklung und zum anderen für die Betrachtung aus dem Blickwinkel einer Bildungsphase/Altersgruppe.

Betrachtung im Verlauf der kindlichen Entwicklung nach Inhaltsaspekten:

Damit ist es möglich, sich über die Kompetenzen im Verlauf der kindlichen Entwicklung in einem Lernfeld Übersicht zu verschaffen.

Die Inhaltsaspekte eines Lernfeldes decken in ihrer Gesamtheit sämtliche Kompetenzen im Sinne der Ziele der Ernährungs- und Verbraucherbildung ab.

Betrachtung aus dem Blickwinkel einer Bildungsphase bzw. Altersgruppe:

Bei dieser Aufbereitungsform wird deutlich, welche Kompetenzen in einem Lernfeld in einer konkreten Bildungsphase oder für eine konkrete Altersgruppe von Bedeutung sind bzw. für die bildungsphasen- bzw. altersgerechte Ausrichtung eines Angebots.

Aufbereitet als Online-Lernportal (www.lernportal-sachsen-geniessen.de) ermöglicht das Curriculum in Verbindung mit weiteren Dokumenten den Akteuren der Ernährungs- und Verbraucherbildung schließlich:

- sich über die Lernfelder der Ernährungs- und Verbraucherbildung zu informieren.
- sich einen Überblick zu verschaffen, welche Kompetenzerwartungen bezogen auf ein Lernfeld es im Verlauf der kindlichen Entwicklung gibt.
- sich zu informieren, welche Kompetenzen für die bildungsphasen- bzw. altersgerechte Ausrichtung eines konkreten Angebots der Ernährungs- und Verbraucherbildung von Bedeutung sind.
- sich zu informieren, was der Kita-Bildungsplan oder die Lehrpläne bezogen auf eine Bildungsphase/Altersgruppe oder ein Lernfeld beinhalten.
- sich zu informieren, welche Projekte und Materialien Ihr Anliegen in einem konkreten Lernfeld unterstützen können.
- zu überprüfen, ob wichtige Kompetenzen im Sinne von Lernzielen in aktuellen oder zu konzipierenden Angeboten (schon umfassend) berücksichtigt werden.
- sich über das Sächsische Curriculum für Ernährungs- und Verbraucherbildung und weitere wissenschaftliche Grundlagen des Lernportals zu informieren.

Inhaltsverzeichnis

| Lernfeld | Es umfasst Kompetenzen in Bezug auf ... | Kompetenzen als Lernziele betrachtet | |
|--|---|--|---|
| | | im Verlauf der kindlichen Entwicklung nach Lernfeldern | aus dem Blickwinkel einer Bildungsphase/ Altersgruppe |
| Essen und Ernährung | vielfältige Einflussfaktoren und individuelle Essgewohnheiten, Handlungsmöglichkeiten zur Gestaltung der individuellen Essbiographie, Sinneswahrnehmung | Seite 1 | Seite 12 |
| Ernährung und Gesundheitsförderung | Körperbilder, Zusammenhänge Ernährung und Gesundheit, Diäten, Essstörungen, Mund- und Zahnhigiene, Lebensmittelgruppen, Nährstoffe, Verdauungssystem, Gleichgewicht Energieaufnahme/-verbrauch, Nahrungsbedürfnisse | Seite 4 | Seite 12 |
| Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Ess- und Tischkultur, persönliche und Küchenhygiene, Kochtechniken, Arbeitsabläufe, Lebensmittelherstellung, Konservierung, Gesetze | Seite 7 | Seite 12 |
| Rolle der Verbraucher | Medien, Werbung, Konsum, Konsumentenverhalten, Umweltaspekte, Prüf- und Qualitätssiegel, Verbraucherschutz, Lebensmittelkennzeichnung, Globalisierung | Seite 10 | Seite 12 |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|----------------------------|---|---|---|--|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Essen und Ernährung | <ul style="list-style-type: none"> - Geschmack, Aussehen, Gefühl, Geräusche und Geruch verschiedener Lebensmittel identifizieren und sie auf dieser Grundlage erkennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - den Geschmack bestimmter Lebensmittel unterscheiden (salzig, süß, sauer, bitter) und an einer Vielfalt von Geschmacksrichtungen Gefallen finden können. | <ul style="list-style-type: none"> - erkennen können, dass Geschmackswahrnehmungen verschieden sind und die Wahl der Lebensmittel beeinflussen können. | <ul style="list-style-type: none"> - sich der eigenen wechselnden Geschmackswahrnehmungen und deren Ursachen bewusst werden können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - die eigenen Vorlieben beim Essen kennen und die Anderer wahrnehmen können. | <ul style="list-style-type: none"> - bereit sein, die Palette akzeptabler Lebensmittel erweitern zu können. - eigene Einstellungen zu Essen und Trinken diskutieren können. | <ul style="list-style-type: none"> - verstehen können, dass man seinen eigenen Geschmackssinn modifizieren oder anpassen kann und dass sich Vorlieben dadurch ändern können. | <ul style="list-style-type: none"> - die emotionalen Auslöser für Essen bestimmen können. - die Notwendigkeit der Änderung bestimmen können (Eigen-Evaluation des Essmusters). - sich im Umgang mit Veränderung sicher fühlen können (was, warum, wie, wann). |
| | <ul style="list-style-type: none"> - entscheiden können, wenn einfache Auswahlmöglichkeiten angeboten werden. | <ul style="list-style-type: none"> - sich persönlicher Faktoren bei der Essenswahl bewusst werden können (Geschmack, Aussehen, Konsistenz). | <ul style="list-style-type: none"> - sich der eigenen Verantwortung bei der Essensauswahl und den persönlichen Grenzen bewusst werden können. | <ul style="list-style-type: none"> - Verantwortung für die eigene Essenswahl übernehmen können. - die eigene Essenswahl verstehen und reflektieren können. - Esstrends erkennen können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Essen und Getränke, die sie zu sich nehmen, beschreiben können. - erkennen können, was andere Familienmitglieder oder Freunde essen und trinken. | <ul style="list-style-type: none"> - sich der Unterschiede der Essgewohnheiten anderer, verglichen mit den eigenen, bewusst werden können. - sich der Essgewohnheiten der Großeltern im Vergleich zu den eigenen bewusst werden können. | <ul style="list-style-type: none"> - sich der eigenen Essgewohnheiten mit dem Wandel in der Essenswahl und der Zubereitungsart in früheren Generationen bewusst werden können. | <ul style="list-style-type: none"> - die eigenen Essgewohnheiten mit dem Essen in der Geschichte verbinden können. |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|---|---|---|--|--|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Fortsetzung Essen und Ernährung | <p>- die Zeiten bestimmen können, zu denen sie essen und trinken.</p> <p>- den Unterschied zwischen Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten erkennen können.</p> <p>- erfahren können, dass mit unterschiedlichen sozialen Umgebungen unterschiedliche Verhaltensweisen einhergehen</p> | <p>- Einflüsse auf die Essenswahl kennen können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang).</p> <p>- erkennen können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind.</p> <p>- unterschiedliche Verhaltensweisen in unterschiedlichen sozialen Umgebungen nutzen können.</p> <p>- Essgewohnheiten in verschiedenen Regionen des (Bundes)Landes kennen können.</p> | <p>- Einflüsse auf die eigene Essenswahl erkennen können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang).</p> <p>- reflektieren können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind.</p> <p>- unterschiedliche Verhaltensweisen in unterschiedlichen sozialen Umgebungen reflektieren können.</p> <p>- sich der Umgebung beim Essen bewusst werden können und dies mit dem Essgenuss in Verbindung bringen können.</p> <p>- die Essgewohnheiten verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen und deren Anpassung an verschiedene Situationen beschreiben können.</p> | <p>- Einflüsse auf die eigene Essenswahl reflektieren können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang).</p> <p>- die Verbindungen zwischen eigenen Essgewohnheiten und Rollenmustern identifizieren können.</p> <p>- reflektieren können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind.</p> <p>- unterschiedliche Verhaltensweisen und Essgenuss in unterschiedlichen sozialen Umgebungen reflektieren können.</p> <p>- die Essgewohnheiten verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen und deren Anpassung an verschiedene Situationen reflektieren können.</p> |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|---|--|---|---|---|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Fortsetzung Essen und Ernährung | <ul style="list-style-type: none"> - den Unterschied zwischen alltäglichem Essen und besonderem Essen kennen und erfahren können. - den Zusammenhang zwischen besonderem Essen und besonderen festlichen Anlässen kennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - alltägliches und besonderes Essen beschreiben können. - besonderes Essen und besondere festliche Anlässe im Zusammenhang erleben können. | <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung des Essens zum Feiern (verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen) kennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung des Essens zum Feiern (verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen) kennen (und erleben) können. |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|---|---|--|--|--|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Ernährung und Gesundheitsförderung | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Arten von Lebensmitteln erkennen können. - Lebensmittelgruppen kennen lernen können. | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Arten von Lebensmitteln kennen und in Lebensmittelgruppen einordnen können. - die Vielfalt der Lebensmittelgruppen erfahren können. | <ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel in verschiedene Gruppen hinsichtlich des Nährgehalts einteilen können. - die Vielfalt der Lebensmittelgruppen nutzen können. | <ul style="list-style-type: none"> - die Bestandteile einer abwechslungsreichen Ernährung bestimmen können (Proteine, Fette, Kohlehydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Energie und Wasser). - die Vielfalt der Lebensmittelgruppen nutzen können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - sich der Notwendigkeit von Nahrung für Wachstum, Gesundheit und die Körperfunktionen bewusst werden können. | <ul style="list-style-type: none"> - verstehen können, warum bestimmte Lebensmittel für die Gesundheit wichtig sind. - erkennen können, dass eine Abwechslung der Lebensmittel wichtig für die Gesundheit ist. | <ul style="list-style-type: none"> - Verbindungen zwischen Ernährung und Gesundheit herstellen können. | <ul style="list-style-type: none"> - Verbindungen zwischen Ernährung und Gesundheit reflektieren können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - für Wachstum und Gesundheit wichtige Lebensmittel bestimmen können. (Grundnahrungsmittel) | <ul style="list-style-type: none"> - verstehen können, dass Lebensmittel Nährstoffe enthalten und Energie zur Verfügung stellen, die für Wachstum und Gesundheit nötig sind. | <ul style="list-style-type: none"> - Nährstoffe und Ballaststoffe benennen können und sie mit ihren Funktionen im Körper in Zusammenhang bringen können. | <ul style="list-style-type: none"> - verstehen können, wie der Körper Nahrung weiter verarbeitet und Nährstoffe und Energie verfügbar macht. - verstehen können, dass nicht ein einziges Lebensmittel alle notwendigen Nährstoffe enthält. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - das Frühstück als guten Beginn des Tages erfahren können. | <ul style="list-style-type: none"> - das Frühstück als guten Beginn des Tages erfahren können. | <ul style="list-style-type: none"> - das Frühstück als guten Beginn des Tages verinnerlichen können. | <ul style="list-style-type: none"> - das Frühstück als guten Beginn des Tages verinnerlichen können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - verstehen können, dass man Lebensmittel zur besseren Verdauung in kleine Stücke schneiden und gut kauen muss. | <ul style="list-style-type: none"> - Mund, Magen und Darm als Teile des Verdauungssystems kennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - die Funktion verschiedener Teile des Verdauungssystems beschreiben können. | <ul style="list-style-type: none"> - das Zusammenwirken verschiedener Teile des Verdauungssystems erklären können. |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|--|--|--|---|--|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Fortsetzung Ernährung und Gesundheitsförderung | <ul style="list-style-type: none"> - regelmäßige Mundhygiene erfahren können. - die Häufigkeit der Lebensmittelaufnahme während des Tages mit Karies in Verbindung bringen können. | <ul style="list-style-type: none"> - regelmäßige Mundhygiene erfahren und anwenden können. - die Häufigkeit der Lebensmittelaufnahme während des Tages mit Karies in Verbindung bringen können. | <ul style="list-style-type: none"> - regelmäßige Mundhygiene anwenden und verinnerlichen können. | <ul style="list-style-type: none"> - regelmäßige Mundhygiene anwenden und verinnerlichen können. |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Essen und Trinken mit den individuellen Bedürfnissen in Zusammenhang bringen können. (Körpergröße/-gewicht, Alter/Aktivitäten) - gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen kennen können. - die Notwendigkeit der Energieaufnahme in Verbindung mit körperlicher Betätigung erfahren können. | <ul style="list-style-type: none"> - persönliche Nahrungsbedürfnisse einschätzen und beachten können (Alter, Gewicht, Bewegungsmuster). - gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen kennen und vermeiden können. - erkennen können, dass ein Ungleichgewicht an Energieaufnahme/-verbrauch einen Einfluss auf das Gewicht hat. | <ul style="list-style-type: none"> - persönliche Nahrungsbedürfnisse in der täglichen Essenswahl berücksichtigen und reflektieren können. - gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen vermeiden können. - auf ein Gleichgewicht von Energieaufnahme/-verbrauch achten können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Personen mit verschiedenen körperlichen Formen und Größen akzeptieren können. | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Stufen körperlicher Entwicklung erkennen können. - verschiedene Körperformen und Größen respektieren können. | <ul style="list-style-type: none"> - bewusst die Zusammenhänge zwischen körperlichem Erscheinungsbild, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Wohlbefinden und Essgewohnheiten bestimmen können. | <ul style="list-style-type: none"> - mit dem eigenen körperlichen Erscheinungsbild zufrieden sein und das Erscheinungsbild anderer respektieren können. - sich der Prozesse der körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen bewusst werden können. - sich kritisch mit Einflüssen idealer Körperbilder auseinandersetzen können. |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------|---|---|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Fortsetzung Ernährung und Gesundheitsförderung | | | - Essstörungen und deren Ursachen kennen können. - verschiedenes Ernährungsverhalten und Diäten hinterfragen können. | - eigenes Ernährungsverhalten in Bezug auf Essstörungen/Diäten reflektieren können. - verschiedenes Ernährungsverhalten und Diäten kritisch beurteilen können. |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|---|---|--|--|---|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | <ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel und ihren pflanzlichen bzw. tierischen Ursprung kennen lernen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - erfahren können, dass Lebensmittel aus Rohstoffen bestehen (Getreide-Mehl-Brot). - entdecken können, dass manche Lebensmittel zubereitet werden müssen, bevor sie gegessen werden können. | <ul style="list-style-type: none"> - den Ursprung verschiedener pflanzlicher und tierischer Lebensmittel bestimmen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - erkennen können, dass bestimmte Produkte verschiedene Verarbeitungsschritte durchlaufen haben. - die Verarbeitungsschritte von Lebensmitteln beschreiben können (Weizenkorn - Mehl; Mehl- Brot). - erkennen können, dass bestimmte Produkte schwer mit ihren Grundrohstoffen in Verbindung gebracht werden können. | <ul style="list-style-type: none"> - Nahrungsketten beschreiben können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - die Verarbeitung bestimmter Lebensmittel im eigenen Land mit Produkten im Geschäft in Verbindung bringen können (Milch, Käse, Fleisch, Brot etc.). - erläutern können, warum Lebensmittel weiter verarbeitet werden müssen (Geschmack, Genießbarkeit, Qualitätsstandards, Praktikabilität, Profit). | <ul style="list-style-type: none"> - Nahrungsketten reflektieren können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - sich bewusst werden können, dass nur ein Viertel unserer Lebensmittel nicht weiter verarbeitet ist. - reflektieren können, wie die (Weiter)Verarbeitung von Lebensmitteln (sowie die verschiedenen Methoden der Konservierung) Auswirkungen auf den Nährwert haben kann. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - erkennen können, dass Lebensmittel einen natürlichen Lebenszyklus haben, der mit Verfall endet, wenn sie nicht haltbar gemacht oder gut gelagert werden. - bei der Lebensmittelauswahl auf Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack achten können. | <ul style="list-style-type: none"> - die Grundregeln der Hygiene bei der Aufbewahrung von Lebensmitteln kennen und anwenden können. - die verschiedene Lagerungsarten von Lebensmitteln kennen können. - verstehen können, dass Verpackungen der Haltbarmachung von Lebensmitteln dienen. | <ul style="list-style-type: none"> - erkennen können, wann Lebensmittel verdorben sind. - die verschiedenen Methoden zur Erhaltung des Nährwertes und der Verzögerung des Verderbs kennen und beschreiben können. - den Nutzen der kühlen Lagerung verstehen und begründen können (Kühlschrank, Gefrierschrank). - den Begriff der Regalhaltbarkeit eines Produktes verstehen und erklären können. - verschiedene Methoden der Konservierung kennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - erklären können, wie der Verderb von Lebensmitteln durch die Inaktivierung von Mikroorganismen verhindert werden kann. - Lebensmittelzusätze und deren Funktion in der Industrie reflektieren können. |
| | | | | |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|---|---|---|--|--|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Fortsetzung Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | <ul style="list-style-type: none"> - kennen lernen können, dass viele Lebensmittel in Firmen hergestellt oder verändert werden. | <ul style="list-style-type: none"> - beschreiben können, welche Lebensmittel im eigenen Land (durch Ackerbau, Fischzucht oder in Fabriken) hergestellt werden. | <ul style="list-style-type: none"> - Methoden der Lebensmittelherstellung im eigenen Land beschreiben können (Milch-, Fleischwirtschaft, Gemüseanbau etc.). - den Einfluss des Klimas auf die Lebensmittelherstellung im eigenen Land kennen und beschreiben können. - ökologische Prinzipien der Lebensmittelherstellung schildern können. | <ul style="list-style-type: none"> - sich neuer Technologien der Lebensmittelherstellung, z. B. Gentechnologie (Joghurt, neuartiges Essen) sowie Argumente für und gegen diese Technologien reflektieren können. - die verschiedenen Methoden der Lebensmittelherstellung in den Entwicklungsländern und den Ländern Europas erläutern können. - Gesetze und Bestimmungen zu Lebensmittelherstellung und -verarbeitung im eigenen Land nennen und unterscheiden können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - beachten können, dass wegen scharfen Geräten und heißen Oberflächen in der Küche Vorsicht geboten ist. | <ul style="list-style-type: none"> - den Umgang mit scharfen Küchengeräten bei der Essenzubereitung trainieren können. - bei der Essenzubereitung sicher arbeiten können. | <ul style="list-style-type: none"> - den Umgang mit scharfen Küchengeräten bei der Essenzubereitung trainieren und Sicherheit erlangen können. | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Küchengeräte und -werkzeuge sicher und selbstständig benutzen können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - erleben und anwenden können, dass man die Hände vor dem Essen oder dem Berühren von Lebensmitteln waschen sollte. | <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Küchenhygiene kennen und anwenden können. | <ul style="list-style-type: none"> - kritische Kontrollpunkte möglicher Kontaminierung kennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - kritische Kontrollpunkte möglicher Kontaminierung erkennen und vermeiden können. |
| | <ul style="list-style-type: none"> - erfahren können, dass frisches Obst und Gemüse vor dem Essen gewaschen und/oder geschält werden sollte. | | <ul style="list-style-type: none"> - Gefahren kennen können, die von kontaminierter Nahrung ausgehen können. - Notfallsituationen kennen und erkennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - Gefahren kennen können, die von kontaminierter Nahrung ausgehen können. - in Notfallsituationen angemessen reagieren können. |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|--|---|--|--|--|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| <p>Fortsetzung Kultur und Technik der Nahrungszubereitung</p> | <ul style="list-style-type: none"> - einfachen bildhaft dargestellten Rezepten folgen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Freude bei einfachen Aufgaben der (gemeinsamen) Essenzubereitung haben können. - beim Tisch decken helfen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis erleben können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Tischmanieren erfahren und selbstständig (mit altersentsprechendem Besteck) essen können. | <ul style="list-style-type: none"> - einfachen Rezepten folgen können. - einfache Verfahren der Lebensmittelzubereitung kennen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Freude bei der gemeinsamen Essenzubereitung haben können. - den Tisch selbstständig decken können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis erleben können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Tischmanieren erfahren und sicher mit Besteck essen können. | <ul style="list-style-type: none"> - mit verschiedenen Methoden der Lebensmittelzubereitung experimentieren können. - den Prozess des Kochens und der Essenzubereitung kennen und planen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Freude bei der gemeinsamen Essenzubereitung haben können. - das Essen zum Servieren auf attraktive Art anordnen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis kennen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Tischmanieren kennen und anwenden können. | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Kochtechniken, den Einsatz passender Utensilien und andere Fertigkeiten zur Essenzubereitung anwenden können. - den Prozess des Kochens und der Essenzubereitung anwenden können. - ein festliches Büfett planen und herstellen können. - die Wünsche anderer bei der Mahlzeitenzubereitung berücksichtigen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Freude bei der gemeinsamen Essenzubereitung haben können. - das Essen zum Servieren auf attraktive Art anordnen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis verinnerlichen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Tischmanieren verinnerlichen können. |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|------------------------------|--|--|--|---|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Rolle der Verbraucher | <ul style="list-style-type: none"> - bestimmte Geschäfte wie Bäcker, Fleischer etc. erkennen können. <hr/> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - erkennen können, dass Lebensmittel an einem Ort hergestellt und zu den Geschäften transportiert werden. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln erfahren können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - einen Lebensmitteleinkauf erleben können. | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Arten von Geschäften bestimmen können, in denen Lebensmittel verkauft werden. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels kennen lernen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - einfache Zusammenhänge von Lebensmittelverpackungen auf die Umwelt kennen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln kennen. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - einen (Lebensmittel)Einkauf erledigen und mit dem Geld dafür umgehen können. | <ul style="list-style-type: none"> - sich des unterschiedlichen Angebots von Lebensmitteln in verschiedenen Geschäften bewusst werden können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels erkennen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Umweltaspekte (Klima, Transport etc.) der Lebensmittelherstellung kennen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - bei der Lebensmittelauswahl auf Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack achten können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - eine Einkaufsliste anfertigen und den Einkauf durchführen können (Geld, richtiges Produkt). | <ul style="list-style-type: none"> - das unterschiedliche Angebot von Lebensmitteln in verschiedenen Geschäften reflektieren können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels in verschiedenen Geschäften erkennen und beurteilen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Umweltaspekte (Klima, Transport etc.) und ökologische Auswirkungen (Gentechnologie, Pestizidverwendung) der Lebensmittelherstellung erkennen und kritisch hinterfragen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - die Qualität von Lebensmitteln erkennen können (Frische, Farbe, Geruch). <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - einen Budgetplan für Essen für einen bestimmten Zeitraum erstellen können. - eine Einkaufsliste entsprechend der Budgetplanung anfertigen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - für die eigenen tatsächlichen Bedürfnisse einkaufen können. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Preise und Qualitäten vergleichen bzw. in Beziehung setzen können. |

| Lernfeld | Bildungsphase/ Altersgruppe | | | |
|---|-----------------------------|--|--|--|
| | Elementarphase 3-6 Jahre | Primarphase 6-10 Jahre | Sekundarphase I 10-15 Jahre | Sekundarphase II 15-18 Jahre |
| Fortsetzung Rolle der Verbraucher | | - Werbung erkennen können. | - verstehen können, warum und wie die Werbung Menschen beeinflusst. - den Einfluss der Werbung auf die Essenswahl erkennen können. | - die Werbetechniken in Supermärkten, Märkten und anderen Geschäften und in den Medien verstehen können. - Werbung reflektieren können. - den Einfluss der Werbung auf die eigene Essenswahl erkennen und reduzieren können. |
| | | - grundlegende Informationen auf Lebensmittletiketten kennen und erkennen können (Verfallsdatum). | - Auflistung der Bestandteile auf den Lebensmittletiketten lesen können. - die Informationen hinsichtlich der Aufbewahrung auf dem Lebensmittletikett interpretieren können. | - die Information auf dem Lebensmittletikett lesen und interpretieren können (Nährwert, Verwendung von Zusätzen, Verfallsdatum). |
| | | - erkennen können, dass Lebensmittel global nicht gleichmäßig verteilt sind und Gründe kennenlernen. | - erkennen können, dass die weltweite Verteilung von Lebensmitteln und damit der Großhandel eine Angelegenheit des nationalen Handels und Welthandels ist. - sich des Einflusses der Verfügbarkeit von Produkten bewusst werden können. - die Auswirkung des Einflusses wachsender großer Lebensmittelunternehmen/ Konzerne auf Lebensmittelpreise, verfügbare Lebensmittelsorten, nationale Lebensmittelpolitik und Lebensmittelhersteller erkennen können. | - die ungleiche Verteilung von Lebensmitteln reflektieren können. - erkennen können, dass die Verbindung zwischen Politik und Wirtschaft im Welt- und nationalen Handel die Verfügbarkeit und den Preis der Lebensmittel beeinflussen (Unterstützungen der EU und der Regierungen). - die Verbindung zwischen Essgewohnheiten und dem globalen Ernährungssystem identifizieren können. - verstehen können, wie die eigene Wahl der Lebensmittel das globale Lebensmittelsystem beeinflusst. |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|--|---|---|---|--|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| <p>Elementarphase 3-6 Jahre</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Geschmack, Aussehen, Gefühl, Geräusche und Geruch verschiedener Lebensmittel identifizieren und sie auf dieser Grundlage erkennen können. - die eigenen Vorlieben beim Essen kennen und die Anderer wahrnehmen können. - entscheiden können, wenn einfache Auswahlmöglichkeiten angeboten werden. - Essen und Getränke, die sie zu sich nehmen, beschreiben können. - erkennen können, was andere Familienmitglieder oder Freunde essen und trinken. - die Zeiten bestimmen können, zu denen sie essen und trinken. - den Unterschied zwischen Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten erkennen können. - erfahren können, dass mit unterschiedlichen sozialen Umgebungen unterschiedliche Verhaltensweisen einhergehen. | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Arten von Lebensmitteln erkennen können. - Lebensmittelgruppen kennen lernen können. - sich der Notwendigkeit von Nahrung für Wachstum, Gesundheit und die Körperfunktionen bewusst werden können. - für Wachstum und Gesundheit wichtige Lebensmittel bestimmen können (Grundnahrungsmittel). - das Frühstück als guten Beginn des Tages erfahren können. - verstehen können, dass man Lebensmittel zur besseren Verdauung in kleine Stücke schneiden und gut kauen muss. - regelmäßige Zahnhhygiene erfahren können. - die Häufigkeit der Lebensmittelaufnahme während des Tages mit Karies in Verbindung bringen können. - verschiedene Personen mit verschiedenen körperlichen Formen und Größen akzeptieren können. | <ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel und ihren pflanzlichen bzw. tierischen Ursprung kennen lernen können. - erfahren können, dass Lebensmittel aus Rohstoffen bestehen (Getreide-Mehl-Brot). - entdecken können, dass manche Lebensmittel zubereitet werden müssen, bevor sie gegessen werden können. - erkennen können, dass Lebensmittel einen natürlichen Lebenszyklus haben, der mit Verfall endet, wenn sie nicht haltbar gemacht oder gut gelagert werden. - bei der Lebensmittelauswahl auf Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack achten können. - kennen lernen können, dass viele Lebensmittel in Firmen hergestellt oder verändert werden. - beachten können, dass wegen scharfen Geräten und heißen Oberflächen in der Küche Vorsicht geboten ist. | <ul style="list-style-type: none"> - bestimmte Geschäfte wie Bäcker, Fleischer etc. erkennen können. - erkennen können, dass Lebensmittel an einem Ort hergestellt und zu den Geschäften transportiert werden. - Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln erfahren können. - einen Lebensmitteleinkauf erleben können. |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|---|--|------------------------------------|---|-----------------------|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| <p>Fortsetzung Elementarphase 3-6 Jahre</p> | <ul style="list-style-type: none"> - den Unterschied zwischen alltäglichem Essen und besonderem Essen kennen und erfahren können. - den Zusammenhang zwischen besonderem Essen und besonderen festlichen Anlässen kennen können. | | <ul style="list-style-type: none"> - erleben und anwenden können, dass man die Hände vor dem Essen oder dem Berühren von Lebensmitteln waschen sollte - erfahren können, dass frisches Obst und Gemüse vor dem Essen gewaschen und/oder geschält werden sollte. - einfachen bildhaft dargestellten Rezepten folgen können. - Freude bei einfachen Aufgaben der (gemeinsamen) Essenzubereitung haben können. - beim Tisch decken helfen können. - die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis erleben können. - Tischmanieren erfahren und selbstständig (mit altersentsprechendem Besteck) essen können. | |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|--|---|---|---|--|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| <p>Primarphase 6-10 Jahre</p> | <ul style="list-style-type: none"> - den Geschmack bestimmter Lebensmittel unterscheiden (salzig, süß, sauer, bitter) und an einer Vielfalt von Geschmacksrichtungen Gefallen finden können. - bereit sein, die Palette akzeptabler Lebensmittel erweitern zu können. - eigene Einstellungen zu Essen und Trinken diskutieren können. - sich persönlicher Faktoren bei der Essenswahl bewusst werden können (Geschmack, Aussehen, Konsistenz). - sich der Unterschiede der Essgewohnheiten anderer, verglichen mit den eigenen, bewusst werden können. - sich der Essgewohnheiten der Großeltern im Vergleich zu den eigenen bewusst werden können. - Einflüsse auf die Essenswahl kennen können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang). | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Arten von Lebensmitteln kennen und in Lebensmittelgruppen einordnen können. - die Vielfalt der Lebensmittelgruppen erfahren können. - verstehen können, warum bestimmte Lebensmittel für die Gesundheit wichtig sind. - erkennen können, dass eine Abwechslung der Lebensmittel wichtig für die Gesundheit ist. - verstehen können, dass Lebensmittel Nährstoffe enthalten und Energie zur Verfügung stellen, die für Wachstum und Gesundheit nötig sind. - das Frühstück als guten Beginn des Tages erfahren können. - Mund, Magen und Darm als Teile des Verdauungssystems kennen können. - regelmäßige Zahnhygiene erfahren und anwenden können. | <ul style="list-style-type: none"> - den Ursprung verschiedener pflanzlicher und tierischer Lebensmittel bestimmen können. - erkennen können, dass bestimmte Produkte verschiedene Verarbeitungsschritte durchlaufen haben. - die Verarbeitungsschritte von Lebensmitteln beschreiben können (Weizenkorn - Mehl; Mehl- Brot). - erkennen können, dass bestimmte Produkte schwer mit ihren Grundrohstoffen in Verbindung gebracht werden können. - die Grundregeln der Hygiene bei der Aufbewahrung von Lebensmitteln kennen und anwenden können. - die verschiedene Lagerungsarten von Lebensmitteln kennen können. - verstehen können, dass Verpackungen der Haltbarmachung von Lebensmitteln dienen. | <ul style="list-style-type: none"> - verschiedene Arten von Geschäften bestimmen können, in denen Lebensmittel verkauft werden. - verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels kennen lernen können. - einfache Zusammenhänge von Lebensmittelverpackungen auf die Umwelt kennen können. - Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln kennen. - einen (Lebensmittel)Einkauf erledigen und mit dem Geld dafür umgehen können. - Werbung erkennen können. - grundlegende Informationen auf Lebensmitteletiketten kennen und erkennen können (Verfallsdatum). - erkennen können, dass Lebensmittel global nicht gleichmäßig verteilt sind und Gründe kennenlernen. |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|--|---|--|---|-----------------------|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| Fortsetzung Primarphase 6-10 Jahre | <ul style="list-style-type: none"> - erkennen können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind. - unterschiedliche Verhaltensweisen in unterschiedlichen sozialen Umgebungen nutzen können. - Essgewohnheiten in verschiedenen Regionen des (Bundes)Landes kennen können. - alltägliches und besonderes Essen beschreiben können. - besonderes Essen und besondere festliche Anlässe im Zusammenhang erleben können. | <ul style="list-style-type: none"> - die Häufigkeit der Lebensmittelaufnahme während des Tages mit Karies in Verbindung bringen können. - Essen und Trinken mit den individuellen Bedürfnissen in Zusammenhang bringen können. (Körpergröße/-gewicht, Alter/Aktivitäten) - gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen kennen können. - die Notwendigkeit der Energieaufnahme in Verbindung mit körperlicher Betätigung erfahren können. - verschiedene Stufen körperlicher Entwicklung erkennen können. - verschiedene Körperformen und Größen respektieren können. | <ul style="list-style-type: none"> - beschreiben können, welche Lebensmittel im eigenen Land (durch Ackerbau, Fischzucht etc.) hergestellt werden. - den Umgang mit scharfen Küchengeräten bei der Essenzubereitung trainieren können. - bei der Essenzubereitung sicher arbeiten können. - grundlegende Küchenhygiene kennen und anwenden können. - einfachen Rezepten folgen können. - einfache Verfahren der Lebensmittelzubereitung kennen können. Freude bei der gemeinsamen Essenzubereitung haben können. - den Tisch selbstständig decken können. - die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis erleben können. - Tischmanieren erfahren und sicher mit Besteck essen können. | |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|--|---|--|---|--|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| Sekundarphase I 10-15 Jahre | <ul style="list-style-type: none"> - erkennen können, dass Geschmackswahrnehmungen verschieden sind und die Wahl der Lebensmittel beeinflussen können. - verstehen können, dass man seinen eigenen Geschmackssinn modifizieren oder anpassen kann und dass sich Vorlieben dadurch ändern können. - sich der eigenen Verantwortung bei der Essensauswahl und den persönlichen Grenzen bewusst werden können. -sich der eigenen Essgewohnheiten mit dem Wandel in der Essenswahl und der Zubereitungsart in früheren Generationen bewusst werden können. - Einflüsse auf die eigene Essenswahl erkennen können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang). - reflektieren können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind. | <ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittel in verschiedene Gruppen hinsichtlich des Nährgehalts einteilen können. - die Vielfalt der Lebensmittelgruppen nutzen können. - Verbindungen zwischen Ernährung und Gesundheit herstellen können. - Nährstoffe und Ballaststoffe benennen können und sie mit ihren Funktionen im Körper in Zusammenhang bringen können. - das Frühstück als guten Beginn des Tages verinnerlichen können. - die Funktion verschiedener Teile des Verdauungssystems beschreiben können. - regelmäßige Mundhygiene anwenden und verinnerlichen können. - persönliche Nahrungsbedürfnisse einschätzen und beachten können (Alter, Gewicht, Bewegungsmuster). | <ul style="list-style-type: none"> - Nahrungsketten beschreiben können. - die Verarbeitung bestimmter Lebensmittel im eigenen Land mit Produkten im Geschäft in Verbindung bringen können (Milch, Käse, Fleisch, Brot etc.). - erläutern können, warum Lebensmittel weiter verarbeitet werden müssen (Geschmack, Genießbarkeit, Qualitätsstandards, Praktikabilität, Profit). - erkennen können, wann Lebensmittel verdorben sind. - die verschiedenen Methoden zur Erhaltung des Nährwertes und der Verzögerung des Verderbs kennen und beschreiben können. - den Nutzen der kühlen Lagerung verstehen und begründen können (Kühlschrank, Gefrierschrank). - den Begriff der Regalhaltbarkeit eines Produktes verstehen und erklären können. -verschiedene Methoden der Konservierung kennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - sich des unterschiedlichen Angebots von Lebensmitteln in verschiedenen Geschäften bewusst werden können. - verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels erkennen können. - Umweltaspekte (Klima, Transport etc.) der Lebensmittelherstellung kennen können. - bei der Lebensmittelauswahl auf Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack achten können. - eine Einkaufsliste anfertigen und den Einkauf durchführen können (Geld, richtiges Produkt). - verstehen können, warum und wie die Werbung Menschen beeinflusst. - den Einfluss der Werbung auf die Essenswahl erkennen können. - Auflistung der Bestandteile auf den Lebensmitteletiketten lesen können. |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|---|---|--|---|--|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| Fortsetzung Sekundarphase I 10-15 Jahre | <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Verhaltensweisen in unterschiedlichen sozialen Umgebungen reflektieren können. - sich der Umgebung beim Essen bewusst werden können und dies mit dem Essgenuss in Verbindung bringen können. - die Essgewohnheiten verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen und deren Anpassung an verschiedene Situationen beschreiben können. - die Bedeutung des Essens zum Feiern (verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen) kennen können. | <ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen kennen und vermeiden können. - erkennen können, dass ein Ungleichgewicht an Energieaufnahme/-verbrauch einen Einfluss auf das Gewicht hat. - bewusst die Zusammenhänge zwischen körperlichem Erscheinungsbild, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Wohlbefinden und Essgewohnheiten bestimmen können. - Essstörungen und deren Ursachen kennen können. - verschiedenes Ernährungsverhalten und Diäten hinterfragen können. | <ul style="list-style-type: none"> - Methoden der LM-herstellung im eigenen Land beschreiben können (Milch-, Fleischwirtschaft, Gemüseanbau etc.). - den Einfluss des Klimas auf die Lebensmittelherstellung im eigenen Land kennen und beschreiben können. - ökologische Prinzipien der Lebensmittelherstellung schildern können. - den Umgang mit scharfen Küchengeräten bei der Essenzubereitung trainieren und Sicherheit erlangen können. - kritische Kontrollpunkte möglicher Kontaminierung kennen können. - Gefahren kennen können, die von kontaminierter Nahrung ausgehen können. - Notfallsituationen kennen und erkennen können. - mit verschiedenen Methoden der Lebensmittelzubereitung experimentieren können. - den Prozess des Kochens und der Essenzubereitung kennen und planen können. | <ul style="list-style-type: none"> - die Informationen hinsichtlich der Aufbewahrung auf dem Lebensmitteletikett interpretieren können. - erkennen können, dass die weltweite Verteilung von Lebensmitteln und damit der Großhandel eine Angelegenheit des nationalen Handels und Welthandels ist. - sich des Einflusses der Verfügbarkeit von Produkten bewusst werden können. - die Auswirkung des Einflusses wachsender großer Lebensmittelunternehmen/ Konzerne auf Lebensmittelpreise, verfügbare Lebensmittelsorten, nationale Lebensmittelpolitik und Lebensmittelhersteller erkennen können. |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|---|---|--|--|--|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| Fortsetzung Sekundarphase I 10-15 Jahre | | | <ul style="list-style-type: none"> - Freude bei der gemeinsamen Essenzubereitung haben können. - das Essen zum Servieren auf attraktive Art anordnen können. - die Essenzubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis kennen können. - Tischmanieren kennen und anwenden können. | |
| Sekundarphase II 15-18 Jahre | <ul style="list-style-type: none"> - sich der eigenen wechselnden Geschmackswahrnehmungen und deren Ursachen bewusst werden können. - die emotionalen Auslöser für Essen bestimmen können. - die Notwendigkeit der Änderung bestimmen können (Eigen-Evaluation des Essmusters). - sich im Umgang mit Veränderung sicher fühlen können (was, warum, wie, wann). - Verantwortung für die eigene Essensauswahl übernehmen können. | <ul style="list-style-type: none"> - die Bestandteile einer abwechslungsreichen Ernährung bestimmen können (Proteine, Fette, Kohlehydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Energie und Wasser). - die Vielfalt der Lebensmittelgruppen nutzen können. - Verbindungen zwischen Ernährung und Gesundheit reflektieren können. - verstehen können, wie der Körper Nahrung weiter verarbeitet und Nährstoffe und Energie verfügbar macht. | <ul style="list-style-type: none"> - Nahrungsketten reflektieren können. - sich bewusst werden können, dass nur ein Viertel unserer Lebensmittel nicht weiter verarbeitet ist. - reflektieren können, wie die (Weiter)Verarbeitung von Lebensmitteln (sowie die verschiedenen Methoden der Konservierung) Auswirkungen auf den Nährwert haben kann. - erklären können, wie der Verderb von Lebensmitteln durch die Inaktivierung von Mikroorganismen verhindert werden kann. | <ul style="list-style-type: none"> - das unterschiedliche Angebot von Lebensmitteln in verschiedenen Geschäften reflektieren können. - verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels in verschiedenen Geschäften erkennen und beurteilen können. - Umweltaspekte (Klima, Transport etc.) und ökologische Auswirkungen (Gentechnologie, Pestizidverwendung) der Lebensmittelherstellung erkennen und kritisch hinterfragen können. - die Qualität von Lebensmitteln erkennen können (Frische, Farbe, Geruch). |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|---|--|--|---|---|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| <p>Fortsetzung Sekundarphase II 15-18 Jahre</p> | <ul style="list-style-type: none"> - die eigene Essenswahl verstehen und reflektieren können. - Esstrends erkennen können. - die eigenen Essgewohnheiten mit dem Essen in der Geschichte verbinden können. - Einflüsse auf die eigene Essenswahl reflektieren können (Werbung, Verfügbarkeit von Produkten, Gruppenzwang). - die Verbindungen zwischen eigenen Essgewohnheiten und Rollenmustern identifizieren können. - reflektieren können, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind. - unterschiedliche Verhaltensweisen und Essgenuss in unterschiedlichen sozialen Umgebungen reflektieren können. - die Essgewohnheiten verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen und deren Anpassung an verschiedene Situationen reflektieren können. | <ul style="list-style-type: none"> - verstehen können, dass nicht ein einziges Lebensmittel alle notwendigen Nährstoffe enthält. - das Frühstück als guten Beginn des Tages verinnerlichen können. - das Zusammenwirken verschiedener Teile des Verdauungssystems erklären können. - regelmäßige Mundhygiene anwenden und verinnerlichen können. - persönliche Nahrungsbedürfnisse in der täglichen Essenswahl berücksichtigen und reflektieren können. - gesundheitsschädigende Folgen von zu wenig oder zu viel Essen vermeiden können. - auf ein Gleichgewicht von Energieaufnahme/-verbrauch achten können. - mit dem eigenen körperlichen Erscheinungsbild zufrieden sein und das Erscheinungsbild anderer respektieren können. | <ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittelzusätze und deren Funktion in der Industrie reflektieren können. - sich neuer Technologien der Lebensmittelherstellung, z. B. Gentechnologie (Joghurt, neuartiges Essen) sowie Argumente für und gegen diese Technologien reflektieren können. - die verschiedenen Methoden der Lebensmittelherstellung in den Entwicklungsländern und den Ländern Europas erläutern können. - Gesetze und Bestimmungen zu Lebensmittelherstellung und -verarbeitung im eigenen Land nennen und unterscheiden können. - verschiedene Küchengeräte und -werkzeuge sicher und selbstständig benutzen können. - kritische Kontrollpunkte möglicher Kontaminierung erkennen und vermeiden können. - Gefahren kennen können, die von kontaminierter Nahrung ausgehen können. | <ul style="list-style-type: none"> - einen Budgetplan für Essen für einen bestimmten Zeitraum erstellen können. - eine Einkaufsliste entsprechend der Budgetplanung anfertigen können. - für die eigenen tatsächlichen Bedürfnisse einkaufen können. - Preise und Qualitäten vergleichen bzw. in Beziehung setzen können. - die Werbetechniken in Supermärkten, Geschäften und in den Medien verstehen können. - Werbung reflektieren können. - den Einfluss der Werbung auf die eigene Essenswahl erkennen und reduzieren können. - die Information auf dem Lebensmitteletikett lesen und interpretieren können (Nährwert, Verwendung von Zusätzen, Verfallsdatum). - die ungleiche Verteilung von Lebensmitteln reflektieren können. |

| Bildungsphase/ Altersgruppe | Lernfeld | | | |
|---|---|--|---|---|
| | Essen und Ernährung | Ernährung und Gesundheitsförderung | Kultur und Technik der Nahrungszubereitung | Rolle der Verbraucher |
| <p>Fortsetzung Sekundarphase II 15-18 Jahre</p> | <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung des Essens zum Feiern (verschiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen) kennen (und erleben) können. | <ul style="list-style-type: none"> - sich der Prozesse der körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen bewusst werden können. - sich kritisch mit Einflüssen idealer Körperbilder auseinander setzen können. - verschiedenes Ernährungsverhalten und Diäten kritisch beurteilen können. - eigenes Ernährungsverhalten in Bezug auf Essstörungen/Diäten reflektieren können. | <ul style="list-style-type: none"> - in Notfallsituationen angemessen reagieren können. - verschiedene Kochtechniken, den Einsatz passender Utensilien und andere Fertigkeiten zur Essenszubereitung anwenden können. - den Prozess des Kochens und der Essenszubereitung anwenden können. - ein festliches Büfett planen und herstellen können. - die Wünsche anderer bei der Mahlzeitenzubereitung berücksichtigen können. - Freude bei der gemeinsamen Essenszubereitung haben können. - das Essen zum Servieren auf attraktive Art anordnen können. - die Essenszubereitung und das Essen selbst als ein soziales Ereignis verinnerlichen können. - Tischmanieren verinnerlichen können. | <ul style="list-style-type: none"> - erkennen können, dass die Verbindung zwischen Politik und Wirtschaft im Welt- und nationalen Handel die Verfügbarkeit und den Preis der Lebensmittel beeinflussen. (Unterstützungen der EU und der Regierungen) - die Verbindung zwischen Essgewohnheiten und dem globalen Ernährungssystem identifizieren können. - verstehen können, wie die eigene Wahl der Lebensmittel das globale Lebensmittelsystem beeinflusst. |

Quellenverzeichnis:

- Bielefelder Netzwerk für die sportpädagogische Praxis (2004). Schulsport NRW. *Lernziele*. Zugriff am 13. Januar 2011 unter <http://www.unibielefeld.de/sportunterricht/referendare/lernziele.htm>
- Büning-Fesel, M. (2008). *Du isst, wie du bist? Ernährungskompetenz ist Lebenskompetenz*. Vortrag 07. Mai 2008. Wissenschaftszentrum Bonn. 11. aid-forum. [PDF-Dokument]. Zugriff am 05.11.2012 unter http://www.aid.de/downloads/aid_forum_2008_abstract_buening_fesel.pdf
- Forschungsprojekt REVIS (2005). Bildungsziele und Kompetenzen in der Ernährungs- und Verbraucherbildung. [PDF-Dokument]. Zugriff am 06.09.2012 unter <http://www.evb-online.de/docs/kompetenzraster-vertikal-endfassung.pdf>
- Heindl, I. (2003). *Studienbuch Ernährungsbildung. Ein europäisches Konzept zur schulischen Gesundheitsförderung*. Bad Heilbrunn. Verlag Julius Klinkhardt.
- Ministerium für Bildung und Frauen des Landes Schleswig-Holstein (2009). *Lehrplan für die Sekundarstufe I der weiterführenden allgemein bildenden Schulen, Regionalschulen, Gemeinschaftsschulen, Förderzentren. Fachliche Konkretionen. Verbraucherbildung*. [PDF-Dokument]. Zugriff am 06.09.2012 unter <http://www.faecher.lernnetz.de/faecherportal/index.php?key=2&wahl=10114&auswahl=109>
- Payr, A. M. (2011). *Der Zusammenhang zwischen der motorischen und kognitiven Entwicklung im Kindesalter. Eine Metaanalyse*. Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades des Doktors der Sozialwissenschaften (Dr. rer. soc) an der Universität Konstanz, Fachbereich Geschichte und Soziologie – Sportwissenschaft. [Elektronische Version]. Zugriff am 11. Mai 2012 unter <http://kops.ub.uni-konstanz.de/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352129693/DissertationAnnettePayr.pdf?sequence=3>