



Schulinterner Lehrplan des Faches

Hauswirtschaft

(Basiskatalog)

Stand: **November 2009**

Klasse 10

Thema der Reihe	Zentrales Ziel des HW-Unterrichts/ Kernbereich	Inhalte der Sequenzen/ der Stunden
Einführung in den HW-Unterricht		Warum HW-Unterricht in der Schule? Funktionen des Haushalts Aufgaben im Haushalt
Grundlagen der Ernährung	Lebenserhaltung: Ernährungs- und Gesundheitserziehung	Die 10 Regeln der DGE Der Ernährungskreis Brennstoffe, Baustoffe, Wirkstoffe: Nährstoffe und ihre Funktionen im Körper Zubereitung von Mahlzeiten, die den Grundsätzen einer gesunden Ernährung entsprechen
Grundlagen der Nahrungszubereitung	Lebenserhaltung Gestaltung des Zusammenlebens Entwicklung von Umweltbewusstsein	Hygiene und Gefahren bei der Nahrungszubereitung Bedienung der Arbeitsgeräte Arbeitsorganisation/ Aufgabenverteilung im Haushalt/ in der Schulküche Abfalltrennung, Energie sparen, Wasser sparen: systematisch spülen
Alternative Kostformen	Lebenserhaltung Entwicklung von Umweltbewusstsein	Alternative Kostformen untersuchen und bewerten, z. B. Vegetarische/ vegane Kostformen Die Bedingungen der Fleischproduktion und des Konsums kritisch beleuchten Trennkost, Low-Fat & Co: Diäten untersuchen und bewerten Zubereitung von Mahlzeiten, die den Kriterien bestimmter Kostformen entsprechen

Klasse 10

Thema der Reihe	Zentrales Ziel des HW-Unterrichts/ Kernbereich	Inhalte der Sequenzen/ der Stunden
Fair trade	Entwicklung von Umweltbewusstsein Gestaltung des Zusammenlebens	Was bedeutet fair trade? Arbeitsbedingungen im In- und Ausland (z.B. Bananenplantagen, Kaffeeproduktion) Vorteile/ Nachteile von regionalen und saisonalen Produkten eine umweltgerechte und „faire“ Mahlzeit/ Party gestalten
Ernährungsgewohnheiten	Lebenserhaltung: Gesundheitserziehung Gestaltung des Zusammenlebens	typische Ernährungsfehler: „zu viel, zu süß, zu salzig, zu hastig“ „Frühstück zwischen Tür und Angel“ – Gestaltung von Mahlzeiten im Alltag Reflexion des eigenen Essverhaltens gemeinsame Mahlzeiten für die Familie gestalten, z. B. Brunch
Störungen des Essverhaltens	Lebenserhaltung: Gesundheitserziehung	Essstörungen: Ursachen, Krankheitsbilder und Folgen von Magersucht, Bulimie und Adipositas
Auskommen mit dem Einkommen	Lebenserhaltung Gestaltung des Zusammenlebens	Taschengeld: Ein Haushaltsbuch führen und auswerten Was verdiene ich während der Ausbildung? Wie viel benötigt ein Mensch zum Leben? Wie teuer ist ein Roller/ ein Auto/ eine Wohnung? Vergleich von Handy-Verträgen: Wo kann ich sparen?
Werbung und Konsum	Lebenserhaltung	Werbung im Alltag Tricks der Werbung: Wie werden wir „manipuliert“? Verkaufsfallen im Supermarkt entdecken – eine Supermarktrallye
Gerichte zuhause und aus aller Welt	Gestaltung des Zusammenlebens: interkulturelles Lernen	Essgewohnheiten in anderen Ländern: Welche Speisen und Rituale sind typisch? – Kurzreferate in Partner-/Gruppenarbeit Feste feiern: Traditionen erhalten/ ein Fest planen/ ein typisches Festmahl anrichten Zubereitung von Speisen aus anderen Ländern