

Fach: Hauswirtschaft

Inhaltsbezogene Dimension

<p>VI</p> <p>Gesunde Ernährung</p>	<p>Nährstoffe</p>	1. Eiweiße	1.1 Wissen, dass Eiweiße als Baumaterial für den menschlichen Körper dienen.
			1.2 Eiweißhaltige Nahrungsmittel kennen (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte)
		2. Kohlenhydrate und Fette	2.1 Wissen, dass Kohlenhydrate und Fette als Brennstofflieferanten für den Körper dienen
			2.2 Kohlenhydrat- und fetthaltige Lebensmittel kennen (Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Öle, Butter)
		3. Vitamine und Mineralstoffe	3.1 Vitamin- und mineralstoffhaltige Nahrungsmittel kennen (Orangen, Paprika, Hülsenfrüchte, Salat, Milchprodukte)
		4. Wasser	4.1 Verstehen, dass der Körper Wasser braucht
	<p>Gesunde Nahrungsmittel – ungesunde Nahrungsmittel</p>	1. Wissen, welche Nahrungsmittel der Gesundheit dienen	1.1 Obst
			1.2 Gemüse
			1.3 Vollkornprodukte
		2. Wissen, welche Nahrungsmittel ungesund sind	2.1 Fett
			2.2 Zucker
			2.3 Schokolade / Süßigkeiten
			2.4 Kuchen
		3. Ernährungskreis / Ernährungspyramide	3.1 Ernährungskreis kennenlernen
3.2 Einge kaufte Lebensmittel im Kreis einordnen			
3.3 Lebensmittel bewerten: grün: gesundes Nahrungsmittel gelb: Vorsicht, nicht zu viel davon essen			

			rot: möglichst meiden
	Vermeidung von Übergewicht	1. Sich gerne und ausreichend bewegen	
		2. Hungerföhl und Sättigung erleben und entsprechend handeln	
		3. Planung von Mahlzeiten erleben	
		4. „Dickmacher“ erkennen und meiden	
		5. Diäten	5.1 Diäten kennenlernen
		5.2 Diäten beurteilen	

