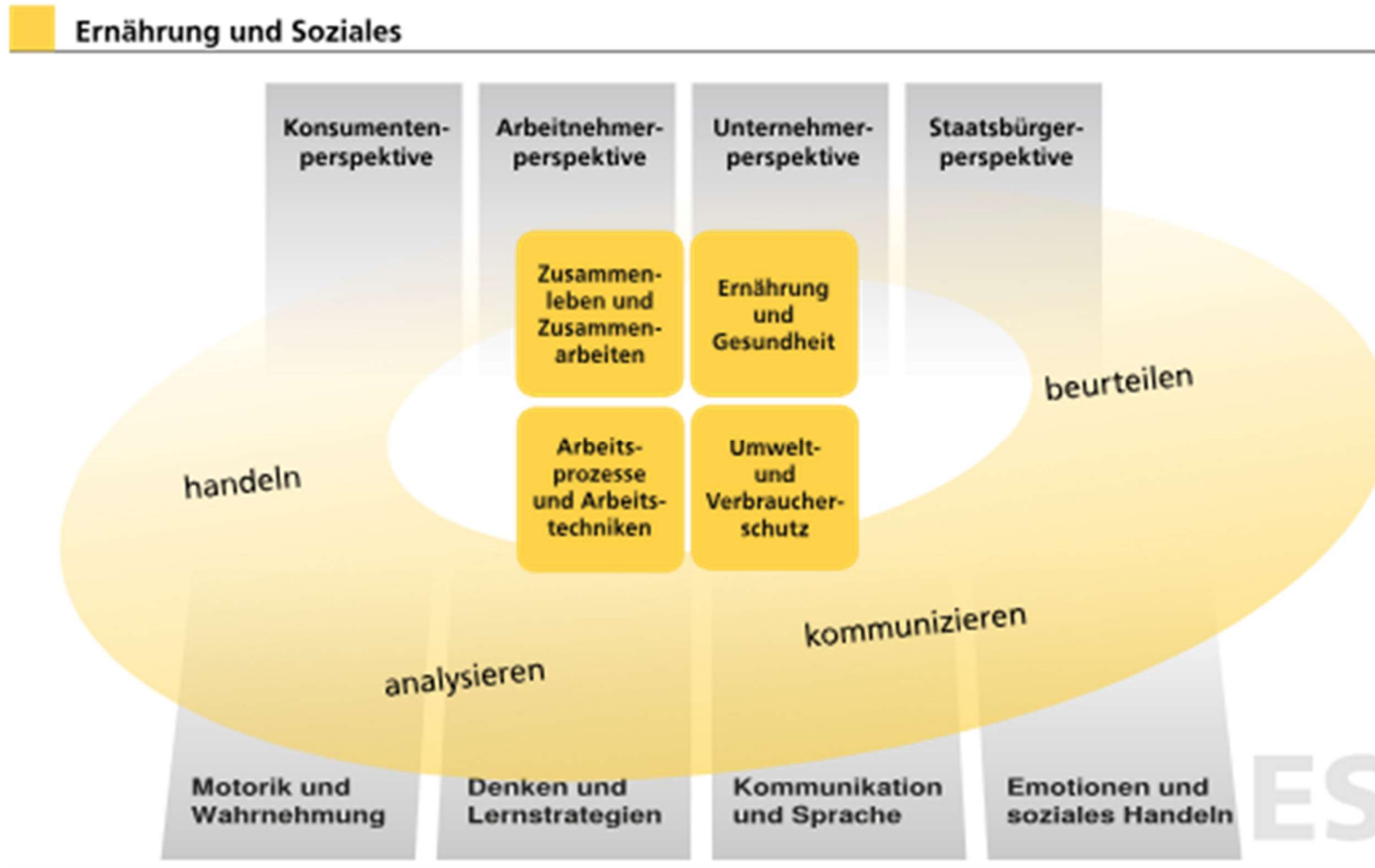


# Lehrplan Ernährung und Soziales 5

## Kompetenzorientierung



## **Lernbereiche**

Lernbereich 1: Zusammenleben und Zusammenarbeiten

Lernbereich 2: Ernährung und Gesundheit

Lernbereich 3: Umwelt und Verbraucherschutz

Lernbereich 4: Arbeitsprozesse und Arbeitstechniken

## **Beitrag des Faches zu den übergreifenden Bildungs- und Erziehungszielen**

- Alltagskompetenz und Lebensökonomie
- Gesundheitsförderung
- Soziales Lernen
- Ökonomische Verbraucherbildung
- Bildung für Nachhaltige Entwicklung (Umweltbildung, Globales Lernen)
- Kulturelle Bildung
- Interkulturelle Bildung
- Werteerziehung
- Sprachliche Bildung
- Technische Bildung

# Sequenzplanung Ernährung und Soziales 5

| UStd. | Sequenz<br>Thema  | Lernziel/Lehrplanbezug/Inhalt - beschrieben beim Thema   | Material / Bemerkungen   |
|-------|---|--|--|
| 2     | <b>Ist die Küche bereit?</b>  |  |  |
| 2     | Wir mischen unser Müsli selbst!   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick über das Fach HW</li> <li>• Orientierung in der Schulküche</li> <li>• Erkunden des Inventars</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordnungssystem</li> </ul>   |
| 4     | <b>Ran an die Messer!</b>   |  |  |
| 2     | Wir bereiten Bunte Brote zu.<br>Bestreichen, Belegen, Garnieren.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einrichtungen und ihre Funktion kennen lernen</li> <li>• Notwendigkeit regelmäßig wiederkehrender Vorbereitungsarbeiten</li> <li>• Ordnungssystem</li> <li>• Streichmesser kennen lernen</li> <li>• <i>Begriff:</i> Aufstrich</li> <li>• erlernen der Streichtechnik</li> <li>• Bestreichen üben.</li> <li>• Beläge kennen lernen</li> <li>• belegen</li> <li>• <i>Begriffe:</i> Belag, Garnierung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werkzeuge zum Bestreichen</li> <li>• Ordnungssystem Gruppe</li> <li>• "Zu erledigen"- Kärtchen Tafel</li> </ul> |
| 2     | Wir bestreichen (Joghurtfrischkäse), belegen (Apfel, Birne) und garnieren | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verpackungsarten erkunden</li> <li>• Messerarten kennen lernen</li> <li>• säubern von NM</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verpackungen zur Veranschaulichung</li> <li>• verschiedene Messer</li> </ul>                                    |

|          |   |   |  |
|----------|---|---|--|
|          | Brote (Nüsse gehackt). Apfelbrot, Birnenbrot.                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zerkleinern von NM mit dem Schneidemesser</li> <li>• Unfallverhütung</li> <li>• garnieren</li> <li>• <i>Begriffe</i>: Streichmesser, Schneidemesser, Scheiben</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werkzeuge zum Bestreichen</li> <li>• Werkzeuge zum Schneiden</li> <li>• VA Schneiden</li> <li>• VA Krallengriff zur Unfallverhütung</li> <li>• Ordnungssystem Gruppe</li> <li>• "Zu erledigen"- Kärtchen Tafel</li> </ul>                         |
| <b>2</b> | <b>Kochrezepte – Keine Hexerei!</b>                                   |   |  |
| 2        | Herbstlichem Obstsalat mit Joghurtcreme - wir kochen nach Kochrezept! | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau eines Kochrezeptes: Verständnis, Einteilung, Abkürzungen, Rezeptanwendung</li> <li>• Verpackungen öffnen</li> <li>• NM vorbereiten: waschen, schälen, putzen, zerkleinern</li> <li>• mit dem Schneidemesser umgehen</li> <li>• NM vermengen - Obstsalat</li> <li>• NM rühren - Joghurtcreme</li> <li>• NM mischen - Limo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB Herbstlicher Obstsalat mit Joghurtcreme, Apfel-Karotten-Limo</li> <li>• Erläuterung Kochrezept mit Schriftstreifen</li> <li>• Verpackungen zur Veranschaulichung</li> <li>• Werkzeuge zum Schneiden</li> <li>• Werkzeuge zum Rühren</li> </ul> |
| <b>4</b> | <b>Spülen – Wissen wie's geht!</b>                                    |   |  |
| 2        | Wir spülen das anfallende Geschirr sachgerecht! Gemüse-Bagel.         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortieren von schmutzigem Geschirr</li> <li>• Abfolge d. Spülens, sachgerechtes Spülen, Abtrocknen</li> <li>• putzen u. zerkleinern von NM</li> <li>• Hygiene</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB Gemüse-Bagel</li> <li>• Erläuterung Spülen</li> <li>• Arbeitsblatt Spülen</li> <li>• Werkzeuge zum Schneiden</li> <li>• Backröhre von L bedient</li> </ul>   |

|                                     |   |  |  |
|-------------------------------------|---|--|--|
| 2                                   | Bunte Gemüsecreme, hart gekochte Eier, Salzkartoffeln (L) – wir wiederholen das Spülen! | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waschen, schälen, putzen von NM</li> <li>• Zerkleinern von NM</li> <li>• Mechanische Rührgeräte kennen lernen</li> <li>• Rührvorgang üben</li> <li>• Eierkocher</li> <li>• Kochplatte von L bedient</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Eierkocher</li> <li>• Kochplatte</li> <li>• Geräte zum Rühren</li> </ul>  |
| <b>4 In der Weihnachtsbäckerei!</b> |   |  |  |
| 2                                   | Wir bereiten weihnachtliche Leckereien zu!  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit dem Litermaß - LM messen</li> <li>• Rühren</li> <li>• Verpackungen öffnen</li> <li>• Umweltschutz bei der Beseitigung der Verpackungen</li> <li>• dem Anlass entsprechendes Gebäck</li> <li>• dem Anlass entsprechend, den Tisch decken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Litermaß zum Messen</li> <li>• Rühren mit Schneebesen und Kochlöffel</li> <li>• Verpackungen kennen lernen und öffnen</li> <li>• Mülltrennung und Umweltschutz</li> <li>• AB</li> <li>• Tischdekorationen</li> </ul>                                      |
| 2                                   | Wir bereiten weihnachtliche Leckereien zu!  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit dem Litermaß - LM messen</li> <li>• Rühren</li> <li>• Verpackungen öffnen</li> <li>• Umweltschutz bei der Beseitigung der Verpackungen</li> <li>• dem Anlass entsprechendes Gebäck</li> <li>• dem Anlass entsprechend, den Tisch decken</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebkuchenteig von Lehrkraft vorbereitet</li> <li>• Litermaß zum Messen</li> <li>• Rühren mit Schneebesen und Kochlöffel</li> <li>• Verpackungen kennen lernen und öffnen</li> <li>• Mülltrennung und Umweltschutz</li> <li>• Tischdekorationen</li> </ul> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>6 Mülltrennung und Müllvermeidung – Kein Problem für uns!</b>            |  |  |   |
| 2   | Wir beseitigen den anfallenden Abfall umweltbewusst! Wir bereiten ein Pausensandwich und Smoothie zu!            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortieren von Müll</li> <li>• Abfälle umweltbewusst beseitigen</li> <li>• Hygiene</li> <li>• Wdhg.: NM vorbereiten, NM putzen und zerkleinern, NM schlagen, etc.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• System zur Mülltrennung kennen lernen</li> <li>• Notwendigkeit der Mülltrennung</li> <li>• AB zum Thema Müll</li> <li>• Hygienemaßnahmen</li> </ul>                    |
| 2   | Wir bereiten Kirschenmichel mit Vanillejoghurtsoße und Tee zu und beseitigen den anfallenden Müll umweltbewusst. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg.: NM vorbereiten, NM zerkleinern, NM rühren</li> <li>• Wdhg. Abfallbeseitigung</li> <li>• Wasserkocher bedienen</li> <li>• Tee brühen</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Wiederholungen zur Vor- und Zubereitung</li> <li>• Backröhre von L bedient</li> <li>• Geräte zum Rühren - Schneebesen</li> <li>• Wasserkocher</li> </ul> |
| 2   | Vermeide den Abfall, bevor er entsteht!  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg.: NM vorbereiten, NM zerkleinern, NM rühren, NM bestreichen</li> <li>• Wasserkocher bedienen</li> <li>• Sandwichtoaster bedienen</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasserkocher</li> <li>• Sandwichtoaster</li> <li>• AB</li> </ul>   |
| <b>8 Der Herd - ein wichtiges Küchengerät! – Wir bedienen das Kochfeld!</b> |  |  |   |
| 2   | Wir bedienen das Kochfeld des Elektroherdes. Vanilleäpfel mit Eis und Tee.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herd kennen lernen</li> <li>• Kochfeld bedienen</li> <li>• Schalter des Kochfeldes zuordnen</li> <li>• Kochplatte und Topfgröße abstimmen</li> <li>• Unfallverhütung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Wiederholungen zur Vor- und Zubereitung</li> <li>• Kochfeld</li> <li>• Kochgeschirr</li> <li>• GMA Dünsten</li> <li>• GMA Brühen</li> </ul>              |

|          |   |   |  |
|----------|---|---|--|
|          |   |   |  |
| 2        | Bei der Zubereitung von Spiegeleiern, Spinat, Kartoffeln und Tee wiederholen wir den Umgang mit der Kochstelle. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kochstelle bedienen</li> <li>• Einstellungsbereich am Schalter, Ein-, Zurück-, und Ausschalten</li> <li>• Unfallverhütung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Begriff: TK-Produkt</li> <li>• Wiederholungen zur Vor- und Zubereitung</li> <li>• Kochfeld</li> <li>• Kochgeschirr</li> <li>• GMA Kochen</li> <li>• GMA Braten in der Pfanne</li> <li>• GMA Brühen</li> </ul> |
| 2        | Nach der Zubereitung unserer Speise reinigen wir das Kochfeld vorschriftsmäßig! Schnelle Nudelsuppe.            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg. Bedienung des Kochfeldes</li> <li>• Unfallverhütung</li> <li>• Reinigung des Kochfeldes</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Wiederholungen zur Vor- und Zubereitung</li> <li>• Kochfeld</li> <li>• Kochgeschirr</li> <li>• Reinigungsmittel</li> <li>• GMA Kochen</li> </ul>  |
| 2        | Wir zerkleinern die Zutaten für Gemüse Eintopf mit Würstchen!   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg. Bedienung des Kochfeldes</li> <li>• Nahrungsmittel vorbereiten, zerkleinern</li> <li>• Unfallverhütung</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Wiederholungen zur Vor- und Zubereitung</li> <li>• Kochfeld</li> <li>• Kochgeschirr</li> <li>• Reinigungsmittel</li> <li>• GMA Kochen</li> </ul>  |
| <b>8</b> | <b>Die Küchenprofis – wir bedienen das Kochfeld und die Backröhre!</b>  |   |  |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| 2         | Wir bereiten Tomaten- Champignon-Toast zu. Hierzu verwenden wir die Röhre!                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herd kennen lernen - Backröhre bedienen</li> <li>• Teile</li> <li>• Schalter zuordnen</li> <li>• Bedeutung der Kontrolllampen</li> <li>• Temperaturen und Symbole</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Röhre</li> <li>• Backblech</li> <li>• NM vor- und zubereiten</li> <li>• GMA: Überbacken in der Röhre</li> </ul>  |
| 2         | Bei der Zubereitung von Pizzabrötchen bedienen wir die Röhre selbstständig.                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Backröhre bedienen</li> <li>• Temperatur</li> <li>• Beheizungsart</li> <li>• Einschubhöhe</li> <li>• Unfallverhütung</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Röhre mit Backblech</li> <li>• NM vor- und zubereiten</li> <li>• GMA: Überbacken in der Röhre</li> <li>• Topflappen</li> </ul>   |
| 2         | Nach der Zubereitung von salzigen Blätterteigtaschen reinigen wir die Röhre!                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg. Bedienung der Backröhre</li> <li>• Reinigung der Backröhre</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Röhre mit Backblech</li> <li>• NM vor- und zubereiten</li> <li>• Gekühlte Blätterteigplatte verarbeiten</li> <li>• GMA: Überbacken in der Röhre</li> <li>• Reinigungsmittel</li> </ul> |
| 2         | Wir bereiten Blechkartoffeln mit Dips zu und bedienen und reinigen die Röhre selbstständig. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg. Bedienung der Backröhre</li> <li>• Reinigung der Backröhre</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Röhre mit Backblech</li> <li>• NM vor- und zubereiten</li> <li>• GMA: Backen in der Röhre</li> <li>• Reinigungsmittel</li> </ul>   |
| <b>10</b> | <b>Ran an die Verpackung – wir bereiten Speisen anhand der Packungsaufschrift zu!</b>       |   |   |
| 2         | Wir bereiten Schokoladenpudding und Vanillepudding zu!                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg. Kochfeld</li> <li>• Unfallverhütung</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Puddingpäckchen</li> </ul>   |



|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• NM rühren – Schneebesen</li> <li>• mit dem Messbecher umgehen, Löffelmaß</li> <li>• Packungsanleitung lesen und verstehen</li> <li>• nach Packungsanleitung vor- und zubereiten</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräte zum Messen: Litermaß, Löffelmaß</li> <li>• Notwendigkeit des Anrührens von Stärke, um Klümpchen zu vermeiden</li> <li>• Kochfeld</li> <li>• Rühren mit dem Schneebesen, um Klümpchen zu vermeiden</li> </ul>  |
| 2 | Wir bereiten Tutti- Frutti mit gekochtem Vanillepudding zu.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg. Kochfeld</li> <li>• NM vorbereiten, zerkleinern</li> <li>• Unfallverhütung</li> <li>• NM rühren – Schneebesen</li> <li>• mit dem Messbecher umgehen</li> <li>• Löffelmaß</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Puddingpäckchen</li> <li>• Geräte zum Messen: Litermaß, Löffelmaß</li> <li>• Notwendigkeit des Anrührens von Stärke, um Klümpchen zu vermeiden</li> <li>• Kochfeld</li> <li>• Rühren mit dem Schneebesen, um Klümpchen zu vermeiden</li> </ul> |
| 2 | Bei der Zubereitung von Vanillepudding- Quarkspeise mit Obst wenden wir wichtige Arbeitstechniken an. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg. Kochfeld</li> <li>• NM vorbereiten, zerkleinern</li> <li>• Unfallverhütung</li> <li>• NM rühren – Schneebesen</li> <li>• mit dem Messbecher umgehen</li> <li>• Löffelmaß</li> <li>• Zusammenschau wichtiger Arbeitstechniken anhand des Rezeptes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Geräte zum Messen: Litermaß, Löffelmaß</li> <li>• Notwendigkeit des Anrührens von Stärke, um Klümpchen zu vermeiden</li> <li>• Kochfeld</li> <li>• Rühren mit dem Schneebesen, um Klümpchen zu vermeiden</li> </ul>                            |

|          |  |   |  |
|----------|--|---|--|
|          |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenschau wichtiger Arbeitstechniken</li> </ul>   |
| 2        | Wir belegen einen Biskuitboden: Pudding, Obst, Tortenguss, Verzierung Sahne.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wdhg. Geräteeinsatz, Rezept, Nahrungsmittel vor- und zubereiten</li> <li>• Sahne schlagen mit dem Handrührgerät</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probe zu Geräteeinsatz, Abkürzungen im Rezept</li> <li>• Geräte</li> <li>• Handrührgerät</li> </ul>                                     |
| <b>6</b> | <b>So schmeckt der Sommer!</b>   |   |  |
| 2        | Wir bereiten Milchmixgetränke zu!  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit dem Litermaß umgehen</li> <li>• Löffelmaße</li> <li>• Nahrungsmittel vor- und zubereiten</li> <li>• zerkleinern mit dem Mixer</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Wdhg. NM vor- und zubereiten</li> <li>• Wdhg. messen</li> <li>• Bedienung der Küchenmaschine mit Mixbecher</li> </ul>     |
| 2        | Wir stellen die Salatsoße für Blattsalat selbst her. Blattsalat, Dips und Toast.                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Löffelmaße</li> <li>• Messen von kleinen Mengen: Messerspitze, Prise</li> <li>• Nahrungsmittel vor- und zubereiten</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Wdhg. NM vor- und zubereiten</li> <li>• Wdhg. messen</li> <li>• Zutaten vermengen</li> </ul>                              |
| 2        | Bei der Zubereitung von italienischem Salat und Kräuterbutter- Baguette wiederholen wir wichtige Arbeitstechniken. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Löffelmaße</li> <li>• Messen von kleinen Mengen: Messerspitze, Prise</li> <li>• Nahrungsmittel vor- und zubereiten</li> <li>• Wdhg. Röhre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AB</li> <li>• Wdhg. NM vor- und zubereiten</li> <li>• Wdhg. messen</li> <li>• wdhg. Zutaten vermengen</li> <li>• Wdhg. Röhre</li> </ul> |

Verbleibende Unterrichtseinheiten werden zur Leistungserhebung (Probe, Abfrage, Probekochen, Koch-Duell, Lapbook, ...) und individuellen Ergänzung verwendet.

Weitere mögliche Sequenzthemen:

- Die Küchenprofis – Wissen wie's geht!
- Hygiene fängt bei mir an!
- Sommer auf dem Teller!
- Zucchini in Hülle und Fülle!
- Backen im Glas!