



BF Hauswirtschaft / Ernährungslehre (Soziale Arbeit)

1 Stundentafel/-dotation

Wochenstunden	4F	5F	6F
		3	3

2 Allgemeine Bildungsziele des Lernbereichs

2.1 Beitrag des Faches zu den Bildungszielen gemäss Rahmenlehrplan für FMS

Durch das mehrperspektivische Betrachten (Berücksichtigung von gesellschaftlichen, gesundheitlichen, kulturellen, ökologischen und ökonomischen Überlegungen sowie Abstimmung auf situative Bedingungen und personellen Ressourcen) erwerben die Jugendlichen Kompetenzen zur Gestaltung und Bewältigung der alltäglichen Lebensführung. Sie werden befähigt, selbstständig zu entscheiden, dies zu begründen und verantwortungsvoll zu handeln.

2.2 Beitrag des Faches zu den überfachlichen Kompetenzen

Überfachliche Kompetenz	Lernziele
Medien und ICT	<ul style="list-style-type: none">• Geeignete elektronische Medien einsetzen und nutzen• Im Internet recherchieren• Informationsquellen beurteilen
Kritisch-forschendes Denken	<ul style="list-style-type: none">• Gelerntes anwenden und transferieren• In Alternativen denken und abwägend entscheiden und urteilen
Selbstständigkeit und Selbstverantwortung	<ul style="list-style-type: none">• Persönliche Entscheidungen treffen und umsetzen• Verantwortungsbewusstsein entwickeln• Arbeiten selbstständig planen und durchführen
Teamfähigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Verantwortung übernehmen• Empathie für Mitmenschen und Umwelt empfinden
Methodenkompetenzen	<ul style="list-style-type: none">• Aufgabenstellungen analysieren• Systematisch planen, Zeit einteilen• Ziele und Prioritäten setzen• Geeignete Arbeitstechniken auswählen und anwenden• Persönliche Kreativität entfalten



3 Zusammenarbeit mit anderen Fächern

3.1 Interdisziplinarität

Klassenstufe: 5F

Fach	Interdisziplinäre Themen
Psychologie/ Pädagogik	<ul style="list-style-type: none">• Essstörungen• Körper und Psyche (Gesundheit, Wohlbefinden, Stress)• Kultur, Gesellschaft und Ernährungsweise• Vegane, vegetarische Ernährung
Bildnerisches Gestalten	<ul style="list-style-type: none">• Werbung• Farben, Formen, Foodfotografie• Handwerk• Wohndesign (Einrichten, Design von Gebrauchsgegenständen)• Kleidung (Modedesign)
Wirtschaft und Recht	<ul style="list-style-type: none">• Menschenrechte, Lebensmittelrecht, gerechter Handel (Fairtrade)• Wirtschaftskreislauf• Unternehmensorganisation• Mietvertrag• Budget (Einkauf, Konsum)
Geschichte	<ul style="list-style-type: none">• Herkunft, Herstellung, Handel von Lebensmitteln• Esskultur (typische Gerichte)• Industrialisierung (Haushaltsformen, Ernährungsgewohnheiten, Mechanisierung)

Klassenstufe: 6F

Fach	Interdisziplinäre Themen
Chemie, Physik	<ul style="list-style-type: none">• Lebensmittelhygiene, Konservierung von Lebensmitteln• Nährstoffe und Energiehaushalt• Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe• Lebensmittelqualität (Labels, Zertifizierungen, Zubereitung)• Ernährungsbedingte Krankheiten, Mangelernährung• Energie im Haushalt• Naturheilmittel
Biologie	<ul style="list-style-type: none">• Verdauung• Unverträglichkeiten, Allergien• Nachhaltigkeit



Sport	<ul style="list-style-type: none">• Ausgewogene Ernährung• Bewegung und Gesundheit• Grund- und Leistungsumsatz, Leistungskurve
Fremdsprachen	<ul style="list-style-type: none">• Länderspezifische Esskultur, typische Gerichte• Küchenfachausdrücke
Musik	<ul style="list-style-type: none">• Ess-Atmosphäre schaffen (Genussaspekt)

3.2 Selbstständige Arbeit (Koordination der Arbeitsmethoden)

Das Fach beschäftigt sich mit der Gestaltung und Bewältigung der alltäglichen Lebensführung. Konkrete Alltagssituationen werden aus gesundheitlicher, ökologischer, ökonomischer und gesellschaftlicher Perspektive betrachtet. Der handlungsorientierte Unterricht bietet den Jugendlichen vielseitige Lernmöglichkeiten zu individuellem Entscheiden und Handeln.

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen ihre Stärken und können diese gezielt einsetzen.
- können bei Schwierigkeiten ressourcenorientiert Lösungen entwickeln.
- treffen selbstständige Entscheidungen und begründen diese.
- können Prozesse und Resultate reflektieren.
- erkennen Gesundheit als Ressource und kennen Strategien für deren Erhaltung.

3.3 Arbeitstechnik/Lerntechnik

Die Schülerinnen und Schüler

- planen und organisieren Arbeiten selbstständig.
- üben sich im Zeitmanagement.
- können einen Arbeitsplatz situationsgerecht einrichten.
- setzen Arbeitsgeräte fachgerecht ein.
- entwickeln ihr selbstständiges Denken und Handeln weiter.



4 Fachdidaktische Hinweise

4.1 Unterrichtsmethodik

Das Gebiet der hauswirtschaftlichen Inhalte ist sehr vielfältig und permanenten Veränderung unterworfen. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler den Weg zu einer selbstbestimmten, verantwortungsbewussten Gestaltung des eigenen Lebens finden und dabei ihren Alltag nachhaltig und gesundheitsfördernd bewältigen können. Thematisiert werden daher Fragen und Anforderungen, die im privaten Alltag von Menschen vorkommen. Jede Situation braucht ein Abwägen, denn oft gibt es nicht die eine richtige Entscheidung. Die Jugendlichen sollen daher lernen, situationsangepasste Strategien zu entwickeln. Sie setzen sich mit Entscheidungen und deren Folgen auseinander. Dabei wechseln sie die Perspektive, untersuchen Wechselwirkungen und Zielkonflikte im Haushalt und in Arbeits- und Produktionswelten. Sie eignen sich Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten an und entwickeln bewusste Haltungen und Verantwortungsbewusstsein. Ausgehend von diesen Erfahrungen und ihrem Vorwissen entwickeln sie eigene Denk-, Arbeits- und Handlungsweisen sowie Vorstellungen zu grundlegenden lebensweltlichen Fragen. In Übereinstimmung mit der Entwicklung der Lernenden können Bildungsinhalte im Sinne des zirkulären Lernens immer komplexer aufgegriffen werden.

Lernprozesse werden laufend reflektiert mit dem Ziel, dass die Jugendlichen Mitverantwortung für ihren Lernprozess übernehmen.

Im (ernährungs-)praktischen Teil des Unterrichts ist konkretes Handeln ein leitendes Prinzip. Das Zusammenspiel von manuellem Arbeiten und denkendem Steuern wird eingeübt. Die Schülerinnen und Schüler erleben, dass organisiertes Arbeiten sowie Selbstständigkeit und Kooperationsfähigkeit das Zubereiten von Nahrung und das Arbeiten im Team vereinfachen. Auf diese Weise erarbeiten sie sich grundlegende Vorgehensweisen und Arbeitsstrukturen, die auch in ihrem Alltag und in der Berufswelt nutzbar sind.

4.2 Leistungsbewertung

Im Unterricht wird sowohl schriftlich wie praktisch (Ausführung praktischer Aufgaben) geprüft. Auch das fristgerechte und zuverlässige Erledigen der Hausaufgaben sowie der allgemeine Eindruck von Selbstmotivation, Eigeninitiative und fachbezogenem Interesse fliessen in die Bewertung ein.



5 Fachgebiete und Lernziele

Klassenstufe: 5F

Fachgebiet 1: Zusammenleben

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
1.1 Lebensführung und Lebensstile	<ul style="list-style-type: none">• vergleichen verschiedene Lebensstile.• reflektieren das soziale Umfeld und dessen Einfluss auf den eigenen Lebensstil.• kennen verschiedene Strategien zur Konfliktlösung im täglichen Zusammenleben.
1.2 Gesellschaft	<ul style="list-style-type: none">• erkennen den Einfluss der gesellschaftlichen Entwicklung auf das Rollenverständnis.
1.3 Kultur	<ul style="list-style-type: none">• unterscheiden verschiedene Sitten und Traditionen als Ausdruck der Kultur.

Fachgebiet 2: Gesundheit

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
2.1 Gesundheitsfördernde Alltagsgestaltung	<ul style="list-style-type: none">• reflektieren Lebens- und Arbeitsbedingungen und deren Einfluss auf die Gesundheit.• analysieren ihre persönlichen Bedürfnisse.• erkennen, wie Bewegung, Ernährung und Erholung zu einer optimalen Gesundheit beitragen.
2.2 Hygiene	<ul style="list-style-type: none">• treffen gezielt Massnahmen zum Erhalt der persönlichen und der Haushaltshygiene.
2.3 Essstörungen	<ul style="list-style-type: none">• kennen Folgen von Essstörungen und mögliche Ursachen.

Fachgebiet 3: Ernährung

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
3.1 Gesundheitsunterstützende Ernährung	<ul style="list-style-type: none">• kennen die Grundlagen einer gesunden Ernährung und setzen diese im Alltag um.• erkennen das Zusammenspiel von Nahrungszufuhr und –bedarf.• kennen Folgen von Fehl- und Mangelernährung.
3.2 Nahrungsmittellehre	<ul style="list-style-type: none">• treffen eine gesundheitsbewusste Wahl bei Nahrungsmitteln.
3.3 Ernährungsformen	<ul style="list-style-type: none">• unterscheiden verschiedene Ernährungsformen und deren Nutzen und Folgen für die Gesundheit.
3.4 Globale Ernährung	<ul style="list-style-type: none">• analysieren den Zusammenhang von Produktion und Angebot von Nahrungsmitteln.



Fachgebiet 4: Wohnen

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
4.1 Wohnformen	<ul style="list-style-type: none">• analysieren verschiedene Wohnformen.• beziehen beim Einrichten von Wohnräumen nachhaltige Aspekte ein.• kennen verschiedene zukunftsorientierte Bauweisen.
4.2 Einrichten und Gestalten	<ul style="list-style-type: none">• pflegen die Wohnräume unter Berücksichtigung der Materialeigenschaften.• erkennen, dass Wohnqualität vom sozialen Umfeld abhängig ist.• können mit einfachen Mitteln zu einem angenehmen Wohngefühl beitragen.

Klassenstufe: 6F

Fachgebiet 1: Haushaltführung

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
1.1 Arbeitstechniken	<ul style="list-style-type: none">• planen und organisieren Haushaltsarbeiten.• können eine Zeit- und Arbeitsplanung erstellen.• wenden sinnvolle und effiziente Arbeitstechniken an.• reflektieren, beurteilen und optimieren ihr Vorgehen.• kennen die sachgemässe Reinigung und Pflege von Arbeitsgeräten.• kennen Strategien zur Abfallvermeidung und -verminderung.• pflegen Kleidung materialgerecht.
1.2 Sicherheit im Haushalt	<ul style="list-style-type: none">• kennen mögliche Gefahrenquellen im Haushalt.• wenden Massnahmen zur Vermeidung von Unfällen an.• interpretieren Gefahrensymbole richtig und befolgen die entsprechenden Vorschriften.

Fachgebiet 2: Konsum

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
2.1 Einkauf	<ul style="list-style-type: none">• vergleichen verschiedene Produktionsmethoden von Konsumgütern und deren Auswirkungen auf die Umwelt.• kennen verschiedene Überlegungen, die beim Einkauf eine Rolle spielen.• erkennen mögliche Folgen von Konsumentenscheiden.• interpretieren Verpackungsangaben sinngemäss und nutzen diese beim Einkauf.
2.2 Vermarktung	<ul style="list-style-type: none">• hinterfragen Werbestrategien.
2.3 Finanzen	<ul style="list-style-type: none">• erstellen ein Budget, das den jeweiligen finanziellen Möglichkeiten entspricht.



Fachgebiet 3: Nahrungszubereitung

Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen (Lernziele) Die Lernenden
3.1 Nahrungsmittel- und Küchenhygiene	<ul style="list-style-type: none">• kennen die Hygieneregeln und wenden diese an.
3.2 Arbeitstechniken	<ul style="list-style-type: none">• planen und strukturieren Arbeiten und führen diese effizient aus.• setzen ihre persönlichen Ressourcen gezielt ein.
3.3 Mahlzeiten planen	<ul style="list-style-type: none">• berücksichtigen verschiedene Aspekte bei der Planung und Zubereitung einer Mahlzeit.
3.4 Nahrungsmittel verarbeiten	<ul style="list-style-type: none">• bereiten Gerichte fachgerecht nach gesundheitlichen Kriterien zu.
3.5 Vorratshaltung	<ul style="list-style-type: none">• kennen Sinn und Nutzen von Vorräten und lagern diese fachgerecht.