

Wahlfach „**Verbraucherprofi**“

Module im Themenfeld Ernährungs-/ Gesundheitskompetenz

	Ernährungs- /Gesundheits- kompetenz Grundmodule	10
---	--	-----------

Modul Lebensmittel	
<p>Verbraucherwissen Lebensmittel</p> <p>Kompetenzerwartungen: Die Schülerinnen und Schüler beziehen die Informationen der Warenkennzeichnung von verpackten Lebensmitteln auf den Grundlagen des Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetzes (LMBG) situationsangemessen in ihre Kaufentscheidungen mit ein.</p> <p>Inhalte zu den Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Warenkennzeichnung• Zusatzstoffverordnung• Novel-Food-Verordnung	V
<p>Bewusstes Einkaufen in der Angebotsvielfalt</p> <p>Kompetenzerwartungen: Die Schülerinnen und Schüler analysieren und bewerten die Qualität der unterschiedlichen Lebensmittelangebote hinsichtlich regionaler, saisonaler und biologischer Produktion, um dem Anspruch der Nachhaltigkeit gerecht zu werden.</p> <p>Inhalte zu den Kompetenzen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln• Wertschätzung von Lebensmitteln: z. B. „Zu gut für die Tonne“• Sachgerechte Lagerung	V

Modul Nahrungszubereitung

Nahrungszubereitung

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler analysieren und bewerten vor dem Hintergrund vollwertiger Ernährung Convenience-Produkte / Fast-food-Produkte und frisch zubereitete Gerichte hinsichtlich Preis, Zeitaufwand und ernährungsphysiologischer Bedeutung.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Markterkundung hinsichtlich Qualität, Preis und individueller Präferenzen
- Vergleich verschiedener Garmethoden unter ökonomischen Aspekten
- Beurteilung des Ernährungsangebots der Schule nach den Regeln der DGE

V

Modul Gesunde Lebensführung

Work-life-balance

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler realisieren grundlegende Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Lebensführung und entwickeln Strategien zur Bewältigung einer angemessenen Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Physische, psychische und soziale Gesundheit
- „Wert“ der Arbeit
- Individuelle LebensBalance: Rhythmus Arbeit – Freizeit
- Strategien der Entspannung und Gesundheitsförderung

V

Ernährung und Gesundheit

Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler erläutern ausgehend von ihrer individuellen Lebenssituation die komplexen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit und erörtern Methoden zur Erhaltung und Steigerung des eigenen Wohlbefindens.

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Kriterien zur Zusammensetzung und Verteilung der Tagesnahrungsmenge
- Kriterien zur bedarfsgerechten Auswahl und Bedeutung von Getränken
- Krankheitsauslösende Faktoren (z. B. Fehl-, Mangelernährung)
- Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln