



HE

Haushalt und
Ernährung

Mitzubringen sind:

- Interesse
- Einsatz
- Teamfähigkeit
- Praktisches Geschick
- Fleiß



1. Inhalte im Fach HE

1. Planung und Organisation eines Haushaltes
2. Vollwertige Ernährung
3. Nahrungszubereitung und –präsentation
4. Ess- und Tischkultur



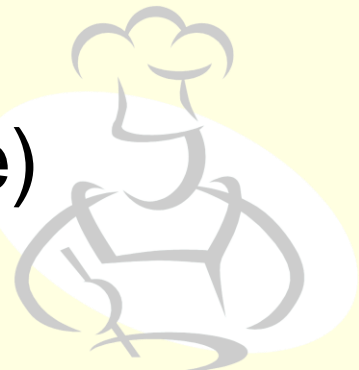
Planung und Organisation eines Haushaltes

- Planen von Arbeitsabläufen
- Einkaufsschulung
- Rationelles und ergonomisches Arbeiten
- Werkstoffe von Kücheninventar
(Kunststoff, Holz, Glas, Keramik, Metall)
- Haushaltsplanung



Vollwertige Ernährung

- Ernährungsempfehlungen
- Stoffwechsel
- Lebensmittelgesetz
- Genussmittel
- Inhaltsstoffe von Lebensmitteln
- Kostformen (z. B. Vollwerternährung)
- Essstörungen (z. B. Magersucht)
- Schadstoffe (z. B. Natürliche Gifte)



Nahrungszubereitung und -präsentation

- Hygiene und Sicherheit
- Garmachungsarten
- Einsatz von Geräten
- Sensorisches Prüfen
- Kräuter und Gewürze
- Teiglockerung
- Vorratshaltung
- Menü aus aller Welt



Ess- und Tischkultur

- Tisch decken
- Soziales Miteinander
- Tischsitten
- Speisenpräsentation = Anrichten und Garnieren von Speisen
- Gästebewirtung (z. B. Service)



2. Stundentafel

7. – 10. Jahrgangsstufe

- 3 Wochenstunden
(Theorie und Praxis)



3. Notenfindung

- 3 Schulaufgaben, davon eine Praktische Schulaufgabe
- 3 Stegreifaufgaben
- 2 Mündliche Noten (Poolnote aus den Bereichen Arbeitsweise, Hygiene, Sicherheit, Hausaufgaben, Mappe und Abfrage)



4. Abschlussprüfung

- Theorie 90 Minuten
- Praxis 240 Minuten

