

WAH.4 Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln

◀ Vorangehende Kompetenzen: NMG.1.3		Querverweise
4. Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte zubereiten.		
Nahrungszubereitung Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	a	» können im Umgang mit Nahrung die Wirkung von Mikroorganismen berücksichtigen (z.B. Haltbarkeit, Hygiene, Zubereitung). ➡ Hygiene im Umgang mit Nahrungsmitteln, Mikroorganismen
	b	» können Gerichte mithilfe eines Rezeptes selbstständig zubereiten.
	c	» können Eigenschaften von Nahrungsmitteln bei der Verarbeitung und Zubereitung berücksichtigen (z.B. Erhalt von Geschmack, Konsistenz, Nährwert; Veränderung durch Temperatur, Wasser, Fett). ➡ Nahrungsmittelgerechte Zubereitung
	d	» können Gerichte unter Berücksichtigung von gesundheitlichen und ökologischen Aspekten auswählen und zubereiten (z.B. Energie- und Nährwert von Nahrungsmitteln, nährstofferhaltende Zubereitung, saisonale Nahrungsmittel).
	e	» können Mahlzeiten situationsangepasst planen und zubereiten (z.B. wenig Zeit für die Nahrungszubereitung, Berücksichtigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, vorhandene Nahrungsmittel verwerten, finanzielle Möglichkeiten). ➡ Mahlzeitenplanung