



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

◀ Vorangehende Kompetenzen: NMG.1.2		Querverweise	
1. Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.		BNE - Gesundheit RKE.5.1	
Gesundheit als Ressource WAH.4.1 Die Schülerinnen und Schüler ...			
3	a	» können den Zusammenhang unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erklären (z.B. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Körperhaltung, Arbeitsbedingungen, Belastungen).	
	b	» können im Alltag Bedingungen, Situationen und Handlungsweisen erkennen und benennen, die für die Gesundheit eine förderliche bzw. abträgliche Wirkung haben (z.B. Genuss, Sucht, Bewegung). ≡ Gesundheitsfaktoren	
	c	» erkennen Gesundheit als Ressource und können sowohl Herausforderungen als auch Strategien für deren Erhaltung benennen.	
	d	» können den Einfluss von politischen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Faktoren auf gesundheitsfördernde Lebensbedingungen von Menschen erklären (z.B. Wohnumfeld, Arbeitsplatzbedingungen, Höhe des Einkommens).	
◀ Vorangehende Kompetenzen: NMG.1.3		Querverweise	
2. Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Ernährung erkennen und Essen und Trinken der Situation entsprechend gestalten.			
Essen und Trinken WAH.4.2 Die Schülerinnen und Schüler ...			
3	a	» können soziale und kulturelle Aspekte beim Essen und Trinken erkennen und deren Einflüsse auf die Entwicklung von Essverhalten reflektieren (z.B. familiäre Gewohnheiten, Peers, Werbung, kulturelle Eigenheiten in Bezug auf Wahl von Nahrungsmitteln und Zubereitung von Mahlzeiten). ≡ Esskulturelle Aspekte	FS1E.6.A.1.c FS2F.6.A.1.c FS3I.6.A.1.c
	b	» können Nahrungsmittel über die Sinne vergleichen (z.B. Aussehen, Geruch, Geschmack bei Orangensaft), sensorische Eigenschaften beschreiben (z.B. Farbton, Geruchsintensität, Süssegrad) und Vermutungen formulieren, wie Unterschiede entstehen. ≡ Nahrungsmittel-Sensorik	
	c	» können Handlungsmöglichkeiten für gesundheitsförderndes Essen und Trinken erkennen sowie Anforderungen bei der Umsetzung diskutieren (z.B. täglicher Flüssigkeitsbedarf, Umgang mit zuckerhaltigen Getränken). ≡ Mahlzeitengestaltung, Getränkewahl	
	d	» können Essen und Trinken unterschiedlichen Situationen anpassen und variantenreich gestalten.	

 Vorangehende Kompetenzen: NMG.1.3		Querverweise
3.	Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung kriterienorientiert auswählen.	BNE - Wirtschaft und Konsum NT.7.2
<i>Auswahl von Nahrung</i>		
WAH.4.3 Die Schülerinnen und Schüler ...		
3	a	» können die Wahl von Nahrung aus gesundheitlicher Perspektive beurteilen und Handlungsalternativen formulieren.  Ernährungsempfehlungen: Nahrungsmittelgruppen, Nahrungsbedarf, Nährstoffe, Energiebalance
	b	» können Informationen aus Lebensmittelkennzeichnungen erschliessen und das Angebot hinsichtlich unterschiedlicher Aspekte beurteilen (z.B. Gesundheit, Haltbarkeit, Lagerung, Herkunft, Produktion, Ökologie, Zertifizierung).  Lebensmittelkennzeichnung
	c	» können die Auswahl von Nahrung auf Ernährungsempfehlungen abstützen, dabei Interessenskonflikte und unterschiedliche Werthaltungen erkennen und diskutieren.

 Vorangehende Kompetenzen: NMG.1.3		Querverweise	
4. Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte zubereiten.			
<i>Nahrungszubereitung</i>			
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	



- ◀ Vorangehende Kompetenzen: NMG.1.3
- 5. Die Schülerinnen und Schüler können globale Herausforderungen der Ernährung von Menschen verstehen.**

Querverweise

BNE - Wirtschaft und Konsum
RZG.3.2.c

Globale Herausforderungen der Ernährung

WAH.4.5

Die Schülerinnen und Schüler ...

3	a	» können an exemplarischen Lebensmitteln globale Zusammenhänge der Lebensmittelproduktion aufzeigen (z.B. Produktionsstandorte, Produktionsprozesse, Umgang mit Ressourcen wie Luft, Boden, Wasser, Arbeits- und Einkommensbedingungen).  weltweite Produktion und Verteilung von Lebensmitteln	
	b	» können Lebensmittelangebote nach lokalen und globalen Wirkungen analysieren (z.B. Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte).	
	c	» setzen sich mit Fragen der zukünftigen Ernährungssicherung einer steigenden Weltbevölkerung auseinander.  weltweite Ernährungssicherung	
	d	» können Handlungsmöglichkeiten als Beitrag zur weltweiten Ernährungssicherung diskutieren.	