Europäisches Kerncurriculum – Inhalte und Lernziele der Ernährungsbildung

© WHO Regional Office for Europe (Ines Heindl, Universität Flensburg)

Alters-gruppe	**Schlüsselfragen**	**Essen und emotionale Entwicklung – Körper, Identität und Selbst-konzept**	**Essgewohnheiten, kulturelle und soziale Einflüsse – Ernährungs-weisen, Esstile, Essen in sozialer Gemeinschaft**	**Ernährung und persönliche Gesundheit - Ernährungs-empfehlungen und Richtlinien, alte und neue Konzepte**	**Prozesse der Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung von Nahrung - Lebens-mittelqualität und globaler Handel**	**Lebensmittel, Märkte, Ver-braucher und Konsum – Marketing, Werbung und Einkauf**	**Konservierung und Lagerung von Nahrung – Lebensmittel-verderb, Hygiene, euro-päische Bestimmungen**	**Kultur und Technik der Nah-rungsmittelzubereitung – ästhetisch-kulinarischer Um-gang mit Nahrungsmitteln, (inter-)kulturelle, historische, soziale, religiöse Bezüge**
4 – 7	1. Was esse und trinke ich? 2. Was denke ich über mein Essen und Trinken? 3. Wie essen andere? (Sensorisches Bewusstsein: zusammen essen und trinken: sich wohl fühlen)	**Sinneswahrnehmung und Freude am Essen** • Geschmack, Aussehen, Gefühl, Gerüche und Geruch verschie-dener Nahrungsmittel identifizieren und sie auf dieser Grundlage er-kennen **Vorlieben beim Essen** • die eigenen Vorlieben beim Essen kennen und sich der anderer be-wusst sein • bereit sein, andere Nahrungsmittel zu probieren **Körperbilder** • akzeptieren, dass verschiedene Personen verschiedene körperliche Formen und Größen haben **Soziale Bedeutung des Essens, der Essenszubereitung und Umgebung** • fähig sein, eine Mahlzeit mit anderen zu teilen • an der bei der Essenszubereitung anfallenden Arbeit teilnehmen **Eigenverantwortung** • fähig sein zu entscheiden, wenn einfache Auswahlmöglichkeiten angeboten werden • fähig sein, selbstständig zu essen	**Eigene Essgewohnheiten** • beschreiben, welches Essen und welche Getränke sie zu sich neh-men **Essgewohnheiten anderer** • bestimmen, was andere Familien-mitglieder zu Hause oder Freunde essen und trinken **Zeiten für Mahlzeiten** • die Zeiten bestimmen, zu denen sie essen und trinken **Soziale Umgebung** • einsehen, dass unterschiedliche soziale Umgebungen unterschied-liche Verhaltensweisen erfordern **Mahlzeiten und Zwischenmahl-zeiten** • den Unterschied zwischen Mahl-zeiten und Zwischenmahlzeiten erkennen • den Unterschied zwischen allläg-lichem Essen und besonderem Essen kennen **Besondere Anlässe** • sich des Zusammenhangs zwischen besonderem Essen und besonderen festlichen Anlässen bewusst sein	**Essen und Gesundheit** • sich der Notwendigkeit von Nahrung für Wachstum, Gesundheit und die Körperfunktionen bewusst sein • für Wachstum und Gesundheit wichtige Nahrungsmittel bestimmen (Grundnahrungsmittel) **Nahrungsmittel** • verschiedene Typen von Nahrungsmitteln und Getränken erkennen und einordnen **Verdauung** • wissen, dass man Nahrungsmittel zur besseren Verdauung in kleine Stücke schneiden und gut kauen muss **Gesundheitsrisiken und Verhütung** • die Häufigkeit der Nahrungsmittelaufnahme während des Tages mit Karies in Verbindung bringen • die Bedeutung von Zahnhygiene für die Gesundheit des Mundraums erkennen • die Bedeutung des Frühstücks als guten Beginn des Tages erken-nen	**Nahrungsmittelherstellung** • verstehen, dass alle Nahrungsmittel pflanzlichen und tierischen Ursprung haben **Nahrungsmittelverarbeitung** • verstehen, dass viele Nahrungsmittel in Firmen hergestellt oder verändert werden • verstehen, dass manche Nahrungsmittel zubereitet werden müssen, bevor sie gegessen werden können • wissen, dass Nahrungsmittel aus Rohstoffen bestehen, z. B. Getreide – Mehl – Brot **Nahrungsmittelverteilung** • erkennen, dass Nahrungsmittel an einem Ort hergestellt und zu den Geschäften transportiert werden	**Nahrungsmittelangebot in Geschäften** • Fähig sein, bestimmte Ge-schäfte wie Bäcker, Metzger etc. zu erkennen	**Konservierung und Lagerung von Nahrungsmitteln** • erkennen, dass Nahrungsmittel einen natürlichen Lebenszyklus haben, der mit Verfall endet, wenn sie nicht haltbar gemacht oder gut gelagert werden	**Hygiene** • verstehen, dass man die Hände vor dem Essen oder dem Berühren von Nahrungsmitteln waschen sollte • verstehen, dass frisches Obst und Gemüse vor dem Essen gewaschen und/oder geschält werden sollte **Tisch decken** • beim Tisch decken helfen können **Nahrungsauswahl** • bei der Auswahl auf Farben, Konsistenz, Geruch und Geschmack achten **Nahrungszubereitung** • lernen, wie man Spaß bei einfachen Aufgaben der Essenszubereitung haben kann **Sicherheit** • verstehen, dass wegen scharfen Geräten und heißen Ober-flächen in der Küche Vorsicht geboten ist
8 – 10	1. Wie sind meine Essge-wohnheiten? 2. Gebrauche ich die Vielfalt der Lebensmittel? 3. Bin ich mit der Wahl meiner Nahrungsmittel zufrieden? (Essgewohnheiten: „Ich bin, was ich esse"; Essen und Nahrungsqualität: Essen und Trinken im täglichen Leben zu Hause und in der Schule)	**Sinneswahrnehmung und Freude am Essen** • den Geschmack bestimmter Nah-rungsmittel unterscheiden (salzig, süß, sauer, bitter) und eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen schätzen **Vorlieben beim Essen** • bereit sein, die Palette akzeptabler Nahrungsmittel zu erweitern **Körperbilder** • verschiedene Stufen körperlicher Entwicklung erkennen • verschiedene Körperformen und Größen respektieren **Einstellungen** • eigene Einstellungen zu essen und trinken diskutieren können **Eigenverantwortung** • sich bewusst sein, wie man selbst und andere Taschengeld für Essen ausgeben	**Essgewohnheiten** • sich der Unterschiede der Essge-wohnheiten anderer, verglichen mit den eigenen bewusst sein **Persönliche Faktoren** • sich einiger persönlicher Faktoren bei der Essenswahl bewusst werden **Regionale Faktoren** • Essgewohnheiten in verschiedenen Regionen des Landes bestimmen **Historische Veränderungen** • sich der Essgewohnheiten der Großeltern im Vergleich zu den eigenen bewusst sein **Soziale Umgebung** • die verschiedenen sozialen Gege-benheiten beim Essen in der eigenen Umgebung bestimmen **Tägliches Essensmuster** • erkennen, wie oft am Tag sie essen und ob dies Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten sind	**Essen, individuelle Bedürfnisse und Gesundheit** • erkennen, dass jede Person sein oder ihr bestimmtes Nahrungs-Bedürfnis hat • essen und trinken mit den individuellen Bedürfnissen in Zusammenhang bringen (Körpergröße und -gewicht, Alter und Aktivitäten) **Nährstoff und Energie** • wissen, dass Nahrungsmittel Nährstoffe enthalten und Energie zur Verfügung stellen, die für Wachstum und Bewegung benötigt wird **Nahrungsmittel** • verstehen, warum bestimmte Nahrungsmittel für die Gesundheit wichtig sind • zusätzliche Nahrungsmittel wie Zwischenmahlzeiten und Süßigkeiten und deren Funktion bestimmen • verschiedene Arten von Getränken bestimmen **Verdauung** • aus eigener Erfahrung wissen, dass Magen und Darm Teil des Verdauungssystems sind **Empfehlungen** • erkennen, dass eine Abwechslung der Nahrungsmittel wichtig für die Gesundheit ist • die Notwendigkeit der Energieaufnahme in Verbindung mit körperlicher Betätigung erfahren **Gesundheitsrisiken und Verhütung** • die Folgen von zu wenig oder zu viel Essen für die Gesundheit erklären	**Nahrungsmittelherstellung** • den Ursprung verschiedener pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel bestimmen können • für das eigene Land beschreiben kön-nen, welche Nahrungsmittel durch Ackerbau, Fischzucht oder in Fabriken hergestellt werden **Nahrungsmittelverarbeitung** • die Verarbeitungsschritte beschreiben: Weizenkorn – Mehl; Mehl – Brot • erkennen, dass bestimmte Produkte schwer mit ihren Grundrohstoffen in Verbindung gebracht werden können, da sie verschiedene Verarbeitungsschritte durchlaufen haben **Nahrungsmittelverteilung** • erkennen, dass Nahrungsmittel global nicht gleichmäßig verteilt sind und die Gründe dafür verstehen **Umweltaspekte** • einfache Auswirkungen von Nahrungs-mittelverpackungen auf die Umwelt bestimmen können	**Einkauf** • einen Einkauf erledigen und mit dem Geld dafür umgehen können **Lebensmittelgeschäfte** • verschiedene Arten von Geschäften bestimmen, in denen Nahrungsmittel verkauft werden **Umweltaspekte** • etwas über Einflüsse der Ver-packungen auf die Umwelt wissen **Lebensmitteletiketten** • grundlegende Information auf Lebensmitteletiketten erkennen, wie z. B. das Verfallsdatum **Einfluss der Werbung** • Reklame erkennen können	**Hygiene** • die Grundregeln der Hygiene bei der Aufbewahrung von Nahrungsmitteln verstehen **Lagerung von Nahrungsmitteln** • wissen, wie verschiedene Arten von Nahrungsmitteln gelagert werden müssen **Verpackung von Nahrungs-mitteln** • verstehen, dass Verpackungen der Haltbarmachung von Nahrungsmitteln dienen	**Speisenzusammenstellung** • Vielfalt sinnlicher Anregung berücksichtigen **Nahrungszubereitung** • belegte Brote und einfache kleine Mahlzeiten zubereiten können **Kochtechniken** • einfache Verfahren der Essenszubereitung kennen **Rezepte lesen** • einfachen Rezepten folgen können **Hygiene** • verstehen, dass vor der Essenszubereitung Hände, Küchengeräte und Küchen-handtücher sauber sein müssen **Sicherheit** • bei der Essenszubereitung sicher arbeiten können
11 – 13	1. Was beeinflusst meine Ess-gewohnheiten? 2. Wie werden meine Essge-wohnheiten durch soziale Faktoren beeinflusst? 3. Stehen meine Essgewohn-heiten mit meiner Gesundheit in Verbindung? (Nährstoffe und Empfehlun-gen; Einflüsse auf Essge-wohnheiten; soziokultureller Zusammenhang; sociales Umfeld und Folgen für die Gesundheit)	**Sinneswahrnehmung** • erkennen, dass Geschmackswahr-nehmungen verschieden sind und die Wahl der Nahrungsmittel be-einflussen **Essensvorlieben** • verstehen, dass man seinen eigenen Geschmackssinn modifizieren oder anpassen kann und dass sich Vor-lieben dadurch ändern **Körperbilder und Image** • bewusst die Zusammenhänge zwi-schen körperlichem Erscheinungs-bild, Selbstbewusstsein, Selbstver-trauen, Wohlbefinden und Essge-wohnheiten bestimmen **Einstellungen und Genuss** • sich der Umgebung beim Essen bewusst sein und dies mit dem Essgenuss in Verbindung bringen **Eigenverantwortung** • sich der eigenen Verantwortung bei der Essenswahl und den persönli-chen Grenzen bewusst sein	**Persönliche Faktoren** • die eigenen persönlichen Einflüsse auf die Essenswahl bestimmen **Externe Faktoren** • den Einfluss von Gruppenzwang auf die eigenen Essgewohnheiten erkennen • den Einfluss der Werbung auf die eigene Essenswahl erkennen • sich des Einflusses der Verfügbar-keit von Produkten bewusst sein • sich der wirtschaftlichen Gesichts-punkte bei der Essenswahl bewusst sein **Historische Faktoren** • sich des Wandels in der Essensaus-wahl und der Zubereitungsart in früheren Generationen bewusst sein **Verschiedenartigkeit bei Ernäh-rung und Essgewohnheiten** • die Ernährungsgewohnheiten ver-schiedener kultureller, religiöser, ethnischer und regionaler Gruppen und deren Anpassung an verschie-dene Situationen bestimmen • sich der Essgewohnheiten und Er-nährungsrichtungen in anderen Teilen Europas und der Welt be-wusst sein **Essgewohnheiten anderer** • die Essgewohnheiten und Wahl der Nahrungsmittel anderer anerken-nen und respektieren **Essen für festliche Anlässe** • die Bedeutung des Essens zum Feiern erkennen	**Ernährung und Gesundheit** • die Bedeutung der Ernährung zur Erhaltung der eigenen Gesundheit erkennen • erkennen, dass Ernährung nur einer der die Gesundheit beeinflussenden Faktoren ist **Nährstoffe und Energie** • Nährstoffe und Ballaststoffe benennen und sie mit ihren Funktionen im Körper in Zusammenhang bringen • verstehen, dass Protein, Fett und Kohlehydrate eine Energiequelle darstellen • den Zusammenhang zwischen Energieaufnahme durch Essen und Energieverbrauch durch Bewegung erkennen **Nahrung und Nährwert** • Nahrung in verschiedene Gruppen hinsichtlich des Nährgehalts einteilen können • die Aufnahme innerhalb einzelner und unter verschiedenen Nahrungsgruppen variieren können • die Wirksamkeit fördern, d. h. alle Nahrungsgruppen beim Planen eines Menüs berücksichtigen **Verdauung** • die Funktion verschiedener Teile des Verdauungssystems beschreiben **Empfehlungen** • Empfehlungen für gesundes Essen und Trinken kennen **Richtlinien auf die persönliche Essenswahl anwenden** • persönliche Nahrungsbedürfnisse bestimmen, die auf Nahrungsbedürfnissen im Hinblick auf Alter, Gewicht und Bewegungsmustern beruhen • die tägliche Nahrungsaufnahme den wechselnden Bedürfnissen des körperlichen Entwicklungsstandes anpassen **Gesundheitsrisiken** • wissen, dass ein Ungleichgewicht an Energieaufnahme und Energieverbrauch einen Einfluss auf das Gewicht hat • wissen, dass zu viel Fett in der Nahrung eine Auswirkung auf die Gesundheit haben kann • die Gründe für den Alkoholkonsum kennen	**Nahrungsmittelherstellung** • verstehen, dass Pflanzen die Basis der Nahrungskette bilden **Nahrungsmittelbeschreibung** • Methoden der Nahrungsherstellung im eigenen Land bestimmen (Milch--, Fleischwirtschaft, Gemüseanbau, Gewächshäuser, Getreide etc.) **Die Nahrungsmittelherstellung beeinflussende Faktoren** • den Einfluss des Klimas auf die Nah-rungsmittelherstellung im eigenen Land verstehen • ökologische Prinzipien der Nahrungsmittelherstellung verstehen **Nahrungsmittelverarbeitung** • die Verarbeitung bestimmter Nahrungs-mittel im eigenen Land mit Produkten im Geschäft in Verbindung bringen: Milch, Käse, Fleisch, Brot etc. • verstehen, dass Nahrungsmittel weiter verarbeitet werden, um sie genieß-bar oder schmackhafter zu machen, um den Qualitätsstandard zu erhalten oder aus Gründen der Praktikabilität und des Profits **Nahrungsmittelverteilung** • erkennen, dass die weltweite Verteilung von Nahrungsmitteln und der Großhandel damit eine Angelegenheit des nationalen Handels und Welthandels ist • die Auswirkung des Einflusses wachsender großer Nahrungsmittel-unternehmen oder Konzerne auf Nah-rungsmittelpreise, verfügbare Lebens-mittelsorten, nationale Nahrungspolitik und Nahrungsmittelhersteller erkennen	**Einfluss der Werbung** • verstehen, warum und wie die Werbung Menschen beeinflusst **Einkaufsfertigkeiten** • einen Einkaufsauftrag durchführen können (Geld, richtiges Produkt) • verschiedene Verpackungen und Erscheinungsformen des gleichen Lebensmittels erkennen **Angebot in Lebensmittel-geschäften** • sich des unterschiedlichen Angebots von Nahrungsmittel-produkten in verschiedenen Geschäften bewusst sein **Lebensmitteletiketten** • die Information hinsichtlich der Aufbewahrung auf dem Etikett verstehen • Auflistung der Bestandteile auf den Etiketten lesen können	**Nahrungsmittellagerung** • den Nutzen der kühlen Lagerung verstehen, z. B. Kühlschrank, Gefrierschrank • den Begriff der Regalhaltbar-keit eines Produkts verstehen **Konservierung von Lebens-mitteln** • die verschiedenen Methoden zur Erhaltung des Nährwertes und der Verzögerung des Verderbs erkennen **Lebensmittelverderb** • erkennen, wann Nahrungsmittel verdorben sind	**Methoden der Nahrungs-zubereitung** • mit verschiedenen Methoden der Nahrungsmittelzubereitung experimentieren **Sicherheit** • lernen, wie man mit scharfen Küchengeräten bei der Zu-bereitung von Nahrung umgeht **Hygiene** • Gefahren erkennen, die von kontaminierter Nahrung ausgehen können **Speisenzusammenstellung** • schnelle Gerichte für den Alltag herstellen können
14 – 18	1. Welche sind meine Schlüs-selwerte hinsichtlich Essen und Gesundheit? 2. Wie kann ich Essen aus-wählen, das für mich richtig ist? 3. Wie beeinflusst meine Wahl das globale Nah-rungsmittelsystem? (Wertklärung: Verantwortung für sich selbst und andere; globale Themen der Vertei-lung und Verfügbarkeit von Nahrung)	**Sinneswahrnehmung** • sich der eigenen wechselnden Ge-schmackswahrnehmungen bewusst sein **Körperbilder und Image** • mit dem eigenen körperlichen Er-scheinungsbild zufrieden sein und das Erscheinungsbild anderer re-spektieren • sich der Prozesse der körperlichen, emotionalen und sozialen Verände-rungen bewusst werden **Einstellung, Selbstvertrauen** • die emotionalen Auslöser für das Essen bestimmen • die Notwendigkeit der Änderung bestimmen (Eigen-Evaluation des Essmusters) • sich im Umgang mit Veränderung sicher fühlen (was, warum, wie, wann) • Schüler/innen die Anreize und Be-stätigungen ihrer derzeitigen Ess-muster bestimmen lassen **Soziales Umfeld und Bedeutung** • Verantwortung für andere in Be-tracht ziehen **Eigenverantwortung** • Fertigkeiten der Selbstbehauptung entwickeln (Entscheidungen tref-fen und sozialem Druck entgegen treten) • Verantwortung für die eigene Essenswahl übernehmen	**Eigene Essgewohnheiten** • die Fähigkeit zur eigenen Essens-auswahl fördern • eigene Essgewohnheiten mit dem Essen in der Geschichte verbinden • die Verbindungen zwischen Essge-wohnheiten und dem globalen Ernährungssystem identifizieren **Externe Faktoren** • die Verbindungen zwischen eige-nen Essgewohnheiten und Rollen-mustern identifizieren • den Druck Gleichaltriger verstehen und ihm effektiv entgegen wirken • Fertigkeiten zur Überwindung von Schranken im Umfeld entwickeln: auf Druck der Medien und gesell-schaftlichen Druck reagieren **Ess-Trends** • Ess-Trends erkennen **kulturelle Ansichten** • bestimmen, welche Laien-Ansich-ten über Ernährung und Essen wirklich richtig sind	**Essen und Gesundheit** • Verbindungen zwischen Ernährung und der gegenwärtigen und zukünftigen Gesundheit herstellen **Nährstoffe** • die Bestandteile einer abwechslungsreichen Ernährung bestimmen: Proteine, Fette, Kohlehydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Energie und Wasser **Nahrung** • verstehen, dass nicht ein einziges Nahrungsmittel alle notwendigen Nährstoffe enthält und deswegen nicht gesund oder ungesund genannt werden kann • die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung erkennen • Diäten auf der Ebene der Nahrungsmittel und der Nährstoffe beurteilen können **Empfehlungen** • die Implikationen der empfohlenen täglichen Nahrungsaufnahme verstehen • über die Anwendung der Empfehlungen auf persönliche Bedürfnisse reflektieren **Richtlinien anwenden** • sich um die eigenen Mahlzeiten oder Zwischenmahlzeiten kümmern können • eine informierte Auswahl bezüglich der eigenen Ernährung treffen können • die Prinzipien der Ausgewogenheit und Moderation auf die eigene tägliche Nahrungsaufnahme anwenden können **Verdauung** • verstehen, wie der Körper Nahrung weiter verarbeitet und Nährstoffe und Energie verfügbar macht **Gesundheitsrisiken und Verhütung** • eigene Gewohnheiten beim Alkoholkonsum und dessen Folgen kritisch betrachten • Essmuster mit Diäten und Abnehmen in Verbindung bringen • über Essstörungen und deren Ursachen Bescheid wissen • auf den Zusammenhang zwischen Essgewohnheiten, gesundheitsverbundene Krankheiten und Verhütung von Krankheiten eingehen (besonders Fett, Zucker, Ballaststoffe, Energie)	**Nahrungsmittelverarbeitung** • erkennen, dass die Weiterverarbeitung von Nahrungsmitteln Auswirkungen auf den Nährwert haben kann • sich bewusst sein, dass nur ein Viertel unserer Nahrungsmittel nicht weiter verarbeitet ist **Nahrungsmittelherstellung** • sich neuer Technologien der Nahrungs-mittelherstellung, z. B. Gentechnologie (Joghurt, neuartiges Essen) sowie der Argumente für und gegen diese Techno-logien bewusst sein • verstehen, dass die Methoden der Nahrungsmittelherstellung in den Entwicklungsländern und den Ländern Europas verschieden sind **Nahrungskette** • verstehen, wie die eigene Wahl der Nahrungsmittel das globale Nahrungs-mittel-System beeinflusst **Nahrungsmittelverteilung** • sich der ungleichen Verteilung der Nahrungsmittel in der Welt bewusst sein • verstehen, dass die Verbindung zwischen Politik und Wirtschaft im Welt- und nationalen Handel die Verfügbarkeit und den Preis der Nahrungsmittel beein-flussen (Unterstützungen der EU und der Regierungen) **Ernährungspolitik** • Gesetze und Bestimmungen zu Nahrungsmittelherstellung und -verarbeitung im eigenen Land bestimmen **Umweltaspekte** • die Umweltaspekte der praktizierten Nahrungsmittelherstellung erkennen: Klima, Transport, Verpackung, Abfall • die ökologischen Auswirkungen der Praxis der Nahrungsmittelherstellung erkennen, wie z. B. bei der Verwendung von Pestiziden und in der Gentechnologie	**Einkauf** • eine Einkaufsliste anfertigen können • ein Essensbudget für einen bestimmten Zeitraum anfertigen können • für die eigenen tatsächlichen Bedürfnisse einkaufen können • Preise und Qualitäten vergleichen **Nahrungsmitteletiketten** • wissen, wie die Information auf den Nahrungsmitteletiketten zu lesen ist (Nährwert, Verwen-dung von Zusätzen, Verfalls-datum) **Nahrungsmittelqualität** • die Qualität von Nahrungsmitteln verstehen, z. B. Frische, Farbe, Geruch **Einfluss der Werbung** • die Werbetechniken in Supermärkten, Märkten und anderen Geschäften und in den Medien verstehen können • kritikfähig gegenüber den von der Werbung vermittelten Botschaften sein	**Konservierung von Nahrungsmitteln** • verschiedene Methoden der Konservierung kennen, wie z. B. Kochen, Sterilisieren, Gefrieren, Konservierung, Trocknen etc. • wissen, dass verschiedene Methoden der Konservierung Auswirkungen auf den Nährgehalt haben • verstehen, warum die Industrie Lebensmittelzusätze verwendet **Nahrungsmittelverderb** • erklären, wie der Verderb von Nahrungsmitteln durch die Inaktivierung von Mikro-organismen verhindert werden kann **Nahrungsmittellagerung** • wissen, wie und für welchen Zeitraum verschiedene Nahrungsmittel aufbewahrt werden sollen • Etiketten hinsichtlich der Lagerungsbestimmungen, benutzten Zusätze und Herstellungsmethoden lesen können	**Planungsprozess** • wissen, wie der Prozess des Kochens und der Zubereitung von Essen zu planen ist **Essenszubereitung** • (einfache) Mahlzeiten oder Gerichte für sich selbst zubereiten • eine einfache Mahlzeit zu Hause zubereiten und dabei die Wünsche anderer berücksich-tigen **Ästhetisch-kulinarische Speisengestaltung** • ein festliches Büfett planen und herstellen können **Techniken** • verschiedene Kochtechniken, den Einsatz passender Uten-silien und andere Fertigkeiten zur Essenszubereitung anwenden **Hygiene** • kritische Kontrollpunkte möglicher Kontaminierung erkennen und vermeiden können **Servieren von Essen** • das Essen zum Servieren auf attraktive Art anordnen • erkennen, dass die Essens-zubereitung und das Essen selbst ein soziales Ereignis ist **Sicherheit** • verschiedene Küchenaus-stattung sicher und selbst-ständig benutzen können • in Notfallsituationen ange-messen reagieren können

Universität Flensburg