

# Lehrplan für das Fach Hauswirtschaft



## A. Stundendotation

### Lektionen 1. Klasse

0

### Lektionen 2. Klasse

2 Jahreslektionen  
(4 Lektionen pro Semester oder  
4 Lektionen 14-täglich pro Jahr)

## B. Allgemeine Bildungsziele

Essen und Trinken gehören zu den täglich wiederkehrenden Grundbedürfnissen und Kulturhandlungen der Menschen. Selbständiges Planen, Einkaufen und Zubereiten von ausgewogenen Mahlzeiten ist ein Teil der Grundlage für eine autonome Lebensführung.

Das Fach Hauswirtschaft befasst sich mit Ernährung und der adäquaten Zubereitung von Nahrungsmitteln. Thematisiert werden dabei Aspekte wie Ausgewogenheit, Nachhaltigkeit und Genuss. Zudem setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit Esstrends und Ernährungsempfehlungen kritisch auseinander. Der ernährungspraktische Teil des Unterrichts ermöglicht den Jugendlichen ein grosses Potential an vielfältigen Erfahrungen und Lernsituationen. Sie können in Echtsituationen Arbeiten planen, organisieren und Arbeitsstrategien umsetzen. Die Jugendlichen lernen Herkunft und Produktionsbedingungen von verschiedenen Nahrungsmitteln und Produkten kennen.

Die praktische Nahrungszubereitung steht im Zentrum und fördert nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die Kreativität der Lernenden. Sensorische Erfahrungen und vielfältige Geschmackserlebnisse werden verfeinert und die Sinne ganzheitlich geschult.

Die individuellen und kooperativen Unterrichtssettings des Faches Hauswirtschaft mit thematisch vernetzten Schwerpunkten und handlungsorientierten Umsetzungen sowie nachfolgenden Reflexionen bieten Jugendlichen ein wichtiges Gefäß für die aktuelle und zukünftige Lebensgestaltung.

## C. Beitrag des Fachs zu den überfachlichen Kompetenzen

### **Selbst- und Sozialkompetenz**

- Verantwortung im persönlichen Umgang mit den Mitlernenden übernehmen und diese für konstruktive Zusammenarbeit nutzen
- Anderen Menschen mit Respekt begegnen
- Verantwortung für den eigenen Lernprozess übernehmen und mögliche Freiräume für die Selbststeuerung nutzen

### **Arbeits- und Lernverhalten**

- Arbeitsstrategien entwickeln und in der Praxis anwenden, überprüfen sowie weiterentwickeln
- Situative, kreative, variantenreiche Lösungen suchen und umsetzen
- Bei Arbeitsabläufen logische Reihenfolge entwickeln, Arbeitsschritte koordinieren und folgerichtig umsetzen

### **Reflexive Fähigkeiten**

- Lernfortschritte kritisch analysieren und daraus nächste Entwicklungsschritte formulieren
- Praktische Erfahrungen bei der Zubereitung reflektieren, weiterentwickeln und Kompetenzen festigen

### **ICT-Kompetenzen**

- Digitale Geräte (z. B. Tablets) situativ auswählen und zielbewusst einsetzen (z. B. für Rezeptrecherche, Erklärvideos für die Nahrungszubereitung, Produktinformationen)
- Elektronische Geräte (z. B. Backofen, Steamer) zielführend bedienen

## 2. Klasse

Lerngebiete und Teilgebiete	Fachliche Kompetenzen
<b>1. Ernährung und Gesundheit</b>	Die Schülerinnen und Schüler
1.1 Ernährung und Ernährungsempfehlungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen aktuelle Trends von Nahrungsangeboten sowie Ess- und Trinkgewohnheiten aus gesundheitlicher Perspektive und zeigen Angebotsalternativen auf (z. B. Vegetarismus)</li> <li>• erklären Bedarf und Wirkung von Nährstoffen und zeigen deren Vorkommen in Nahrungsmitteln, Nahrungsangeboten und Produkten auf (z. B. Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Mineralstoffe)</li> </ul>
1.2 Ernährung und Lebensmittelkennzeichnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erschliessen Informationen aus Lebensmittelkennzeichnungen und beurteilen damit Angebote hinsichtlich unterschiedlicher Aspekte (z. B. Gesundheit, Haltbarkeit, Lagerung, Herkunft, Produktion, Ökologie, Zertifizierung)</li> </ul>
1.3 Ernährung und Planung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planen Mahlzeiten situationsangepasst (z. B. Berücksichtigung von Zeitbudget, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verwertung von vorhandenen Nahrungsmitteln, finanzielle Möglichkeiten)</li> <li>• wählen genussvolle Gerichte unter Berücksichtigung von gesundheitlichen und ökologischen Aspekten (z. B. nährstofferhaltende Zubereitung, ausgewogene Gerichte, saisonale, regionale Nahrungsmittel)</li> </ul>
1.4 Ernährung und Kultur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektieren soziale und kulturelle Aspekte beim Essen und Trinken und erklären deren Einflüsse auf die Entwicklung von Essverhalten (z. B. Tisch- und Esskulturen, familiäre Gewohnheiten, Peers, Werbung, kulturelle Besonderheiten)</li> </ul>
<b>2. Nahrung und Zubereitung</b>	Die Schülerinnen und Schüler
2.1 Hygiene	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erklären die Wirkung von Mikroorganismen und berücksichtigen die Erkenntnisse bei der Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln (z. B. persönliche Hygiene, Hygiene im Umgang mit Nahrungsmitteln und mit deren Umgebung)</li> </ul>
2.2 Rezeptverständnis und -zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analysieren Informationen aus Rezepten nach ausgewählten Kriterien (z. B. Zeitbedarf, Vorgehen, Fachbegriffe, Gerätewahl) und nutzen diese für die selbstständige Zubereitung von Gerichten</li> <li>• können Rezeptmengen in Bezug auf den Bedarf umrechnen, anpassen und umsetzen</li> </ul>

2.3 Nahrungsmittelgerechte Zubereitung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• berücksichtigen Eigenschaften von Nahrungsmitteln bei der Verarbeitung und Zubereitung (z. B. Erhalt von Geschmack, Nährwert, Konsistenz, Veränderung durch Temperatur, Wasser, Fett, Säure)</li> <li>• entwickeln Wahrnehmungen für eine geschmackvolle, fett-, zucker- und salzbewusste Zubereitung</li> <li>• bereiten Nahrungsmittel und Gerichte ästhetisch ansprechend zu (z. B. Farben, Formen, Schnittmöglichkeiten, Gedeck)</li> </ul>
2.4 Sensorische Vielfalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vergleichen Nahrungsmittel über die Sinne (Schmecken, Riechen, Hören, Sehen, Fühlen) und nehmen sensorische Eigenschaften wahr (Geruch, Geschmack, Mundgefühl)</li> </ul>
<b>3. Ernährung und Nachhaltigkeit</b>	Die Schülerinnen und Schüler
3.1 Folgen von Lebensmittelproduktion und -konsum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beurteilen ökologische, ökonomische und soziale Folgen der Produktion und des Konsums von Lebensmitteln (z. B. Plastik, Energie, Wasser, Boden, Klimawandel) aus verschiedenen Perspektiven (z. B. Konsumentinnen und Konsumenten, Unternehmerinnen und Unternehmer)</li> <li>• analysieren exemplarisch Lebensmittelangebote (z. B. Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte) bezüglich deren lokalen und globalen Wirkungen</li> </ul>
<b>4. Haushalten und Zusammenleben</b>	Die Schülerinnen und Schüler
4.1 Arbeitsplanung bei der Nahrungszubereitung und Reinigungsarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planen Arbeitsschritte logisch und realisieren einen gezielten Umgang mit Ressourcen (z. B. Einsatz von Geräten, Zeit, Sicherheitsaspekte)</li> </ul>
4.2 Arbeitsorganisation und Arbeitsstrategien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• führen alltägliche Arbeiten organisiert und rationell aus und entwickeln situative, zielführende, innovative Arbeitsstrategien (z. B. Vor-, Haupt- und Nacharbeiten, Geräteeinsatz bei der Nahrungszubereitung)</li> </ul>
4.3 Arbeitsverteilung im Team und im Haushalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• organisieren sich effizient bei der Arbeit im Team und nutzen die Erfahrungen für eine konstruktive Weiterarbeit</li> <li>• <i>optional: vergleichen Modelle der Arbeitsverteilung in Familie und Haushalt und analysieren Geschlechterrollen (z. B. bezahlte und unbezahlte Arbeit)</i></li> </ul>

### Querverbindungen mit anderen Fächern:

Biologie: Nährstoffe und deren Verdauung

Geografie: Nutzungskonflikte, z. B. Wasser

Religionskunde und Ethik: ethischer Konsum / fairer Handel, evtl. Nahrungstabus

Sport: Nährstoffe, vorwiegend Bedarf und Vorkommen von Kohlenhydraten

Französisch/Englisch: Esskultur, landestypische Gerichte einbeziehen

Wirtschaft und Recht: Angebot im Detailhandel