

# Inhaltsverzeichnis

\* Zusatzinformationen, exemplarische Vorgehensweise ist erwünscht.

<b>1 Sozialer/gesellschaftlicher Bereich</b>	6	Lebensmittelkennzeichnung – Milchsorten . . . . .	40
<b>1.1 Esskultur und Tischkultur</b>	7	Lebensmittelkennzeichnung – Hühnereier . . . . .	41
<b>M Wir frühstücken gemeinsam</b>	7	Biozeichen und Umweltzeichen . . . . .	42
Tischdecken . . . . .	8	Weitere Warenkennzeichnung . . . . .	43
Tischdekorationen . . . . .	9	<b>M Wir untersuchen, für welche Lebensmittel/Produkte geworben wird</b>	44
Frühstücksgestaltung . . . . .	10	Werbung – eine Informationsmöglichkeit? . . . . .	45
<b>1.2 Hilfe für Menschen in Not</b>	12	<b>3 Ernährung</b>	46
<b>M Erkundung einer sozialen Einrichtung</b>	12	<b>3.1 Grundsätzliche Überlegungen bei der Nahrungszubereitung</b>	47
Hilfsbedürftigkeit hat viele Gesichter . .	13	<b>M Planen und Zubereiten einer Mahlzeit für zwei Personen</b>	47
Soziale Einrichtungen und Dienste . . . .	14	<b>M Schreiben von Rezepten am PC</b>	49
Freie Wohlfahrtspflege . . . . .	16	Gemeinsam geht es leichter . . . . .	50
Fallbeispiele . . . . .	18	Erstellung von Arbeitsplänen . . . . .	51
<b>M Die Robinson-Situation</b>	19	Hygiene und Arbeitsvorbereitung . . . .	52
<b>M Grenzen übermalen</b>	19	Arbeitsplatz . . . . .	54
<b>1.3 Einflüsse der Umwelt auf den Menschen</b>	20	Geschirrspülen . . . . .	55
Lärm und Lärmbekämpfung . . . . .	20	<b>3.2 Unfallgefahren – Erste Hilfe</b>	56
Reizüberflutung durch Fernsehen und DVDs . . . . .	22	<b>3.3 Vorbereitungstechniken</b>	60
<b>M Fantasiereise</b>	23	<b>M Wir erstellen eine Rezeptdatei</b>	60
Stressbewältigung . . . . .	24	Entfernen von unerwünschten Bestandteilen . . . . .	61
<b>M * Entscheidungsprozess – Familienurlaub</b>	26	Zerkleinern von Lebensmitteln . . . . .	62
<b>M Outdoor activities at the nursery school</b>	27	Mischen und Schlagen von Lebensmitteln . . . . .	63
<b>2 Wirtschaft</b>	28	Vorbereiten von Salat und Gemüse . . .	64
<b>2.1 Einkauf von Verbrauchsgütern</b>	29	Geräte zum Vorbereiten von Lebensmitteln . . . . .	66
<b>M Erkundung – Wer kauft am preiswertesten ein?</b>	29	<b>3.4 Aufbereitungsarten</b>	67
Einkaufsstätten . . . . .	30	<b>3.5 Umweltschutz</b>	68
<b>M Wir erstellen einen Erkundungsbogen am PC</b>	31	Energiebewusst garen . . . . .	68
Einkauf im Supermarkt . . . . .	32	Regeln für das Garen . . . . .	69
Der Supermarkt ist so eingerichtet, dass wir möglichst viel kaufen . . . . .	34	Umweltbewusster Umgang mit Energie – Strom . . . . .	70
Umweltbewusster Einkauf . . . . .	35	Umweltbewusster Umgang mit dem Trinkwasser . . . . .	71
<b>2.2 Kennzeichnungsvorschriften</b>	36	<b>3.6 Gartetechniken</b>	72
<b>M Wir erstellen ein Etikett</b>	36	<b>M Wandzeitung zu den Gartetechniken</b>	72
Lebensmittelkennzeichnung – das Etikett . . . . .	37	Kochen . . . . .	73
<b>M Fragesuche, Informationsermittlung</b>	38	Garziehen . . . . .	73
* Kennzeichnung – Kartoffeln . . . . .	39	Dämpfen . . . . .	74

Dünsten . . . . .	75	Speisekartoffeln – Nährstoffgehalt . . . . .	114
Schmoren . . . . .	76	<b>M</b> <b>Wir arbeiten mit der Jigsaw-</b>	
Braten in der Pfanne – Kurzbraten . . . . .	76	<b>Methode – Gruppenpuzzle</b> . . . . .	115
Braten im Backofen – Langzeitbraten . . . . .	77	Zucker hat viele Namen –	
Backen . . . . .	78	wir klären Begriffe . . . . .	116
* Frittieren . . . . .	79		
Garen im Dampfdrucktopf . . . . .	80	<b>3.13 Lebensmittelgruppen</b>	
* Grillen . . . . .	82	<b>Obst und Gemüse</b> . . . . .	118
Überbacken – Gratинieren . . . . .	82	Gesundheitswert . . . . .	118
* Garen in der Mikrowelle . . . . .	83	Hauptangebotszeiten bzw.	
		Haupterntezeiten von Obst und	
<b>3.7 Mit Lebensmitteln</b>		Gemüse . . . . .	119
<b>sachgerecht umgehen</b> . . . . .	84	Einfrieren von Obst und Gemüse . . . . .	120
Verwendung von Wasser . . . . .	84	Einkauf und Zubereitung	
Verwendung von Stärke . . . . .	85	von Tiefkühlkost . . . . .	121
Verwendung von Zucker . . . . .	85	Vitamine – nicht nur in Obst	
Reis – Einkauf und Verarbeitung . . . . .	86	und Gemüse . . . . .	122
Kartoffeln – Verarbeitung . . . . .	87	Vitamin C aus Gemüse und	
Teige und Massen – Verarbeitung . . . . .	88	Obst schützt vor Krankheiten . . . . .	123
Teiglockerung . . . . .	89	* Übersicht – Vitamine . . . . .	124
Gemüse/Obst – Verarbeitung . . . . .	90		
Salate – Verarbeitung . . . . .	91	<b>3.14 Lebensmittelgruppe</b>	
Hühnereier – Verarbeitung . . . . .	92	<b>Milch und Milchprodukte</b> . . . . .	125
Fisch – Einkauf und Verarbeitung . . . . .	93	<b>M</b> <b>Entscheidungsprozess –</b>	
Fleisch – Einkauf und Verarbeitung . . . . .	94	<b>Wir wählen eine Milchsorte aus</b> . . . . .	125
* Hülsenfrüchte – Verarbeitung . . . . .	95	Trinkmilchaufbereitung . . . . .	126
Garen mit Fett . . . . .	96	Herstellung von Emmentaler Käse . . . . .	127
		Wasser- und Fettgehalt in Käse . . . . .	128
<b>3.8 Der Ernährungskreis –</b>		Calcium und Vitamin D . . . . .	130
<b>eine Checkliste für jeden Tag</b> . . . . .	98	Mineralstoffe – nicht nur in Milch . . . . .	132
		* Übersicht – Mineralstoffe . . . . .	133
<b>3.9 Den Nährstoffen auf der Spur</b> . . . . .	99		
<b>M</b> <b>Wir finden mit Experimenten</b>		<b>3.15 Lebensmittelgruppe</b>	
<b>eine Antwort auf unsere Frage</b> . . . . .	99	<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Eier</b> . . . . .	134
Kohlenhydratnachweis . . . . .	100	Fleisch . . . . .	134
Eiweißnachweis . . . . .	101	<b>M</b> <b>Wir schreiben eine Bildergeschichte –</b>	
Fettnachweis . . . . .	102	<b>Fleischlos glücklich</b> . . . . .	135
* Vitamin-C-Nachweis . . . . .	102	Fleisch enthält Eisen, aber auch	
Nährstoffe – Vorkommen und		ohne Fleisch kann man sich	
Hauptaufgaben im Körper . . . . .	103	gesund ernähren . . . . .	136
		Übersicht – Wurstsorten . . . . .	137
<b>3.10 Nachhaltige Ernährung –</b>		Fisch . . . . .	138
<b>Essen für die Zukunft</b> . . . . .	104	Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel,	
		aber es kommt auf die Auswahl an . . . . .	139
<b>3.11 Lebensmittelgruppe Getränke</b> . . . . .	106	Seefisch liefert Jod . . . . .	140
Saft, Nektar, Fruchtsaftgetränk –		* Salz des Lebens? . . . . .	141
was heißt das? . . . . .	106	Hühnerlei,	
		welche Nährstoffe liefert es? . . . . .	142
<b>3.12 Lebensmittelgruppe Getreide,</b>			
<b>Getreideerzeugnisse, Kartoffeln</b> . . . . .	108	<b>3.16 Lebensmittelgruppe</b>	
Getreide . . . . .	108	<b>Speisefette und Speiseöle</b> . . . . .	143
<b>M</b> <b>Ein Projekt – was ist das?</b> . . . . .	109	Speisefetten und Speiseölen	
Bestandteile des Getreidekorns . . . . .	110	auf der Spur . . . . .	143
Mehl, Schrot, Type 405 –		<b>M</b> <b>Wir erstellen eine Mind-Map –</b>	
was heißt das? . . . . .	111	<b>so geht das Lernen leichter</b> . . . . .	144
Brot gehört zur täglichen Nahrung . . . . .	112	Aufgaben der Fette . . . . .	145
* Vitamin B <sub>1</sub> – Thiamin – ein wichtiger		Gewinnung von Speiseölen	
Bestandteil des Getreides . . . . .	113	und Speisefetten . . . . .	146

* Wie entsteht aus Sonnenblumenöl Sonnenblumenmargarine? . . . . .	147		
Übersicht – Tierische Fette. . . . .	148		
* Butterherstellung . . . . .	149		
<b>3.17 Erstellung und Überprüfung von Tageskostplänen</b> . . . . .	150		
<b>M Sonderkommission Ernährung</b> . . . . .	151		
Energiebedarf . . . . .	152		
Fettbedarfsdeckung . . . . .	153		
Kohlenhydratbedarfsdeckung . . . . .	154		
Eiweißbedarfsdeckung . . . . .	155		
Wie viel sollen Jugendliche essen? . . . . .	156		
Wie viel sollen wir trinken? . . . . .	157		
<b>M Breakfast habits of youths</b> . . . . .	158		
Nährwertberechnung . . . . .	159		
* Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE . . . . .	164		
Lebensmittelempfehlungen der DGE auf einen Blick . . . . .	165		
<b>M Wir gestalten eine Menükarte am PC</b> . . . . .	166		
<b>Rezepte</b> . . . . .	168		
<b>1 Suppen</b> . . . . .	168		
<b>2 Soßen</b> . . . . .	169		
<b>3 Kartoffeln</b> . . . . .	170		
<b>4 Reis</b> . . . . .	172		
<b>5 Teigwaren</b> . . . . .	174		
<b>6 Gemüse</b> . . . . .	176		
<b>7 Rohkostsalate – Marinaden</b> . . . . .	178		
<b>8 Milchprodukte</b> . . . . .	180		
<b>9 Eierspeisen</b> . . . . .	182		
<b>10 Fleischspeisen</b> . . . . .	184		
<b>11 Fischspeisen</b> . . . . .	187		
<b>12 Eintopfgerichte</b> . . . . .	188		
<b>13 Nachspeisen</b> . . . . .	189		
<b>14 Teige und Massen – Gebäck</b> . . . . .	192		
<b>15 Konservieren</b> . . . . .	199		
<b>16 Brotaufstriche</b> . . . . .	200		
<b>Mengenangaben zur Aufstellung und Berechnung von Kostplänen</b> . . . . .	201		
<b>Nährwerttabelle</b> . . . . .	202		
<b>4 Textil</b> . . . . .	208		
<b>4.1 Produktionsschritte Faser – Garn – Fläche</b> . . . . .	209		
<b>M Wir erstellen Lernspiele zu den verschiedenen textilen Rohstoffen</b> . . . . .	209		
Textile Rohstoffe . . . . .	210		
Naturfasern . . . . .	211		
Chemiefasern . . . . .	213		
Faseruntersuchungen . . . . .	214		
Textile Fäden . . . . .	215		
Wie werden textile Flächen hergestellt? . . . . .	216		
<b>4.2 Ausrüstungsverfahren – „Textilveredelung“?</b> . . . . .	218		
Bleichen . . . . .	218		
Färben . . . . .	219		
Bedrucken . . . . .	220		
* Rauen . . . . .	221		
Mercerisieren . . . . .	221		
* Hochveredeln – Pflegetechnik . . . . .	222		
* Nanotechnologie macht Textilien schmutzabweisend . . . . .	222		
Überblick – Eigenschaften textiler Rohstoffe . . . . .	223		
<b>M Gruppenarbeit – Ein T-Shirt entsteht</b> . . . . .	224		
<b>4.3 Textilverarbeitung</b> . . . . .	226		
<b>M Wir nähen ein Behältnis für einen Gegenstand unserer Wahl</b> . . . . .	226		
<b>M Mind-Map – Vorüberlegungen beim Schneiden</b> . . . . .	227		
Herrichten der Maschine . . . . .	228		
Nähen mit der Maschine . . . . .	231		
Unterschiedliche Nähte . . . . .	232		
Kantenverarbeitungen . . . . .	234		
Verschlussarten . . . . .	236		
Schnittaufgabe und Nähen . . . . .	239		
Beutel, mit Stofffarben bemalt . . . . .	240		
* Gürteltasche aus alten Jeans . . . . .	242		
Federtasche mit Applikationen . . . . .	245		
<b>4.4 Gestaltungstechniken</b> . . . . .	246		
Malen mit Stofffarben . . . . .	246		
* Schablonendruck . . . . .	247		
Wickel- oder Knautschtechnik . . . . .	248		
* Applikation – als Flecken oder als Verzierung . . . . .	249		
Patchwork . . . . .	250		
<b>4.5 Textilpflege</b> . . . . .	254		
<b>M Kartentechnik – Ideen, Vorschläge und Kenntnisse sammeln</b> . . . . .	254		
Kennzeichnungen an Textilien . . . . .	256		
Textilkennzeichnungsgesetz . . . . .	258		
Waschen von Textilien . . . . .	260		
Handwäsche . . . . .	261		
* Informationen auf Waschmittelpackungen . . . . .	262		
Fleckentfernung . . . . .	264		
Bügeln von Textilien . . . . .	265		
Reinigungsmittel . . . . .	266		
<b>Sachwortverzeichnis</b> . . . . .	267		
<b>Rezeptverzeichnis nach Speisearten</b> . . . . .	274		
<b>Rezeptverzeichnis alphabetisch</b> . . . . .	275		
<b>Lösungen</b> . . . . .	276		
<b>Bildquellenverzeichnis</b> . . . . . Umschlag hinten			