

Profil:

Gesundheit, Soziales und Ernährung (GSE)



Dieser Kurs sollte Schüler/innen ansprechen, die Interesse haben, den Zusammenhang zwischen Gesundheit-Ernährung-Bewegung zu erkennen, zu erarbeiten und umzusetzen.

Inhalte (Module)

1. Lebensmittelzubereitung

- Hygiene
- Unfallvermeidung
- umweltbewusstes Spülen
- Arbeitsplatzgestaltung
- Techniken der Vor- und Zubereitung

2. Ernährung und Gesundheit

- Inhaltsstoffe unserer Nahrung und ihre Aufgaben

3. Leben und Arbeiten im Haushalt

- Zusammenleben in der Familie (Familienformen im Wandel)
- Aufgabenteilung
- Konflikte und ihre Lösung
- Wirtschaften im Haushalt (→ Haushaltsbuch)

4. Lebensstile und Essgewohnheiten

- krank sein – gesund werden (Übergewicht, Diabetes, Essstörungen, Schönheitsideale und Trends etc.)
- fit durch Bewegung → eigene sportliche Aktivitäten
- Sport- und Freizeitindustrie (Berufsfelder)

5. Lebensmittelqualität und Konsumententscheidung

- Lebensmittelkennzeichnung bei frischer und verpackter Ware
- industriell vorgefertigte Lebensmittel – bequem, aber nicht vollwertig
- industrielle kontra handwerkliche Lebensmittelproduktion

6. Berufe im hauswirtschaftlichen, sozialen Bereich

- Einblicke in verschiedene Berufsfelder z.B. Hauswirtschafter/in, Altenpflege und an Präventionsmaßnahmen beteiligte Berufe (z.B. Physiotherapeut, medizinische Fachangestellte)

Kosten

- pro Kocheinheit werden ca. 1,00 bis 1,50 € benötigt
- zusätzliche Kosten für außerschulische Sportveranstaltungen (z.B. Besuch eines Fitnesscenters) können entstehen