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

◀ Vorangehende Kompetenzen: NMG.1.3

Querverweise

4. Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte zubereiten.

Nahrungszubereitung

WAH.4.4 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	