

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.	
<i>Nahrungszubereitung</i> 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	