Aufgabe 5: Planen mit Köpfchen

**Aufgabenstellung:**

* Menu planen
* Zeit-/Arbeitsplan erstellen
* Einkaufsliste schreiben

**Lernziele:**

* Nachhaltiges, der Situation angepasstes Menu planen

**Hinweise:**

* Vorkenntnisse:

- Menuplanung

- Zeit- und Arbeitsplanung

- möglich als Einstieg für die Konsumentenschulung und Schlussevaluation

* Sozialform: GA
* Material: Tiptopf, evtl. weitere Kochbücher
* Wird Aufgabe 5+6 an zwei aufeinanderfolgenden Halbtagen gestellt, können die Auswertungsraster zusammengenommen und besprochen werden

**Bezug zum Lehrplan 21:**

* WAH.4.4.e: Die Schülerinnen und Schüler können Mahlzeiten situationsangepasst planen und zubereiten (z.B. wenig Zeit für die Nahrungszubereitung, Berücksichtigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, vorhandene Nahrungsmittel verwerten, finanzielle Möglichkeiten).    
  Direktlink: <http://v-ef.lehrplan.ch/101H3RL2tWGbETbdUqpVyUFhPzvtcv5Gn>
* WAH.4.4.d: Die Schülerinnen und Schüler können Gerichte unter Berücksichtigung von gesundheitlichen und ökologischen Aspekten auswählen und zubereiten (z.B. Energie- und Nährwert von Nahrungsmitteln, nährstofferhaltende Zubereitung, saisonale Nahrungsmittel).  
  Direktlink: <http://v-ef.lehrplan.ch/101h7gZha7a9nJThcFasTHKxrqMag2GBk>
* WAH.4.3.a: Die Schülerinnen und Schüler können die Wahl von Nahrung aus gesundheitlicher Perspektive beurteilen und Handlungsalternativen formulieren.    
  Direktlink: <http://v-ef.lehrplan.ch/101UDPRKwGX3f3aCnLemphLCqXLcgYrNh>
* WAH.4.3.c: Die Schülerinnen und Schüler können die Auswahl von Nahrung auf Ernährungsempfehlungen abstützen, dabei Interessenskonflikte und unterschiedliche Werthaltungen erkennen und diskutieren.  
  Direktlink: <http://v-ef.lehrplan.ch/101e2LPmUPpVxwFcAB8gLNCbT2CtZ6WCg>