

Hauswirtschaft

Folgende Themen sind vorgesehen:

1. Grundlagen der Hauswirtschaft

- Unfallgefahren und Unfallschutz im Haushalt
- Hygiene in der Schulküche und im privaten Haushalt
- Spülen von Hand
- Tischsitten
- Rationelles Arbeiten

2. Ernährungslehre und bedarfsgerechte Ernährung

- Nährstoffe – Aufgaben, Lebensmittellehre
- Ernährungspyramide
- Energiebedarf
- Ernährungsverhalten und Ernährungsformen

3. Unterschiedliche Garverfahren

- Wodurch werden Lebensmittel gegart?
- Garverfahren: Kochen, Dünsten, Dämpfen, Garziehen, Schmoren, Braten, Backen
- Einfluss verschiedener Garverfahren auf den Nährstoffgehalt

4. Die erste eigene Wohnung

- Wohnungssuche
- Verträge (Mietvertrag, Versicherungen)
- Wäschepflege

5. Feiern und Feste

- Planung und Gestaltung

Im Fach Hauswirtschaft sind eine **eigene Schürze aus 100% Baumwolle**, sowie ein **Kostenbeitrag von zur Zeit 5,00 € im Jahr** erforderlich.