

Studentafel der Wahlpflichtfächergruppe IIIb  
(Anzahl der Stunden in den einzelnen Fächer)

Jahrgangsstufe/ Fach	7	8	9	10
Religionslehre	2	2	2	2
Deutsch	4	4	4	4
Englisch	4	4	3	4
Mathematik	3	3	3	4
Ernährung und Gesundheit	3	3	3	3
Physik	-	2	2	2
Informations- technologie	<b>6 Stunden flexibel verteilbar</b>			
Wirtschaft und Recht	-	-	2	-
Geschichte	2	2	2	2
Erdkunde	2	2	2	-
Sozialkunde	-	-	-	2
Chemie	-	-	2	2
Biologie	2	2	-	2
Gestaltung (z.B. Kunst)	1	1	1	-
Musik	1	1	1	1
Sport	2	2	2	2

Zur Beratung und als Ihr Ansprechpartner stehen Ihnen an der Schule neben den Fachlehrkräften und Klassenleitern auch selbstverständlich zur Verfügung:

**Schulberatung:** Claudia Schmid  
**Fachschaftsleitung EG:** Melanie Dangl

Platz für Ihre Notizen und Fragen:

weitere Informationen zur Realschule allgemein finden Sie auch unter [www.realschule.bayern.de](http://www.realschule.bayern.de)



(dieser Zweig wird an der Kommunalen Realschule unterrichtet!)



## Wahlpflichtfächergruppe IIIb

### Schwerpunkt:

hauswirtschaftlicher Bereich

### Voraussetzungen:

Hier sind Kreativität, Fantasie, musische, handwerkliche oder auch sportliche Begabungen gefragt.

### Abschlussprüfungen in:

Deutsch, Englisch, Mathematik, **Ernährung und Gesundheit**

### Anschlussmöglichkeiten:

beste Grundlagen für den Übertritt in den gestalterischen Zweig von Fachoberschule oder Gymnasium sowie besondere Eignung für künstlerische Berufe

# Ausgewählte Inhalte zu den Kompetenzen

## Ernährung und Gesundheit

Das Fach Ernährung und Gesundheit gliedert sich in allen Jahrgangsstufen in die drei **Lernbereiche**:

- Ernährung – Gesundheit – Lebensführung
- Umwelt und Verbraucherbewusstsein
- Arbeitsprozesse – Arbeitstechniken

## Jahrgangsstufe 7

- Nahrungs- und Genussmittel
- Bau-, Energie-, Wirk- und Begleitstoffe: Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- Aufgabenbereiche eines Privathaushalts: Zeitmanagement (z.B. Tagesplan) anfallende Arbeiten (z. B. werterhaltende Reinigungs- und Pflegearbeiten, Einkauf), partnerschaftliche Arbeitsteilung, Einkommen
- Nachhaltiges Wirtschaften im Haushalt: Ressourcenschonender Umgang mit Wasser, Energie, Chemie
- Arbeitsplatz Küche: Anordnung der Arbeitszentren, Arbeitsplatzgestaltung, Ergonomie
- Organisation grundlegender Arbeiten: Ämterplan

## Jahrgangsstufe 8

- Gesundheitsressource Ernährung für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
- soziale, historische, religiöse, familiäre und individuelle Zusammenhänge von Essgewohnheiten

- Aufgaben des LFGB: Schutz vor Täuschung und Irreführung, Schutz vor Gesundheitsgefährdung, Lebensmittelüberwachung
- Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung: Verkehrsbezeichnung, Mengenangabe, Mindesthaltbarkeitsdatum, Herstellungsdatum, Verbrauchsdatum, Verzeichnis der Zutaten und Zusatzstoffe, Herstellerangabe
- Notwendigkeit und Bedeutung persönlicher Hygiene, Hygienemaßnahmen am Arbeitsplatz und bei der Lebensmittelverarbeitung sowie beim Einkauf und der Lagerung von Lebensmitteln
- ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

## Jahrgangsstufe 9

- Inhaltsstoffe der Nahrung: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Farb- und Aromastoffe), Zusatzstoffe (z.B. Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker)
- Energiewert, Sättigungswert, Verdaulichkeit
- Eigenschaften, Verwendung und Kriterien für den Einkauf von Glas und Keramikwaren: Hitze- und Farbbeständigkeit, Toxizität bei Tonglasuren, umwelt- und materialgerechte Reinigungs- und Pflegemaßnahmen
- Verpackungsarten: Verkaufsverpackung, Umverpackung, Transportverpackung; spezifische Eigenschaften, umweltgerechte Entsorgung und Anwendungsbeispiele von Verpackungsmaterialien: Papier, Kunststoffe, Aluminium, Metalle, Glas, Verbundstoffe;
- Grundregeln bei der Auswahl und Kombination von Speisen und Getränken, Speisenplan laut Thema
- Convenience-Produkte

## Jahrgangsstufe 10

- Aufgaben des Stoffwechsels, Bedeutung von Enzymen, Hormonen und Vitaminen für den Stoffwechsel
- Verdauung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten
- Einrichtungsgrundsätze: rationelle Anordnung der Arbeitsbereiche in der Küche, Begriff und Grundsätze der Ergonomie
- wirtschaftliche und soziale Bedürfnisstruktur (Maslowsche Bedürfnispyramide, Grundbedürfnisse, Kulturbedürfnisse, Luxusbedürfnisse, Sachgüter, Dienstleistungen)
- individuelle und kreative Menüpräsentation
- Dampfdrucktopf, Wok, Dampfgarer, Induktionsherd, Mikrowellengerät, Multifunktionsgeräte, Küchenmaschine

## Informationstechnologie Anfangsunterricht - Module

- Texterfassung
- Objekte der Vektorgrafik
- Einführung in die Textverarbeitung
- Informationsaustausch
- Einführung in die Bildbearbeitung
- Einführung in die Tabellenkalkulation
- Informationsbeschaffung und -präsentation
- Grundlagen elektronischer Datenverarbeitung