



PLANUNG DES UNTERRICHTS

UNVERTRÄGLICHKEITEN

KOCHPRAXIS

Schulstufe	3. Zyklus/Sek I
Fachbereich	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt
Kompetenzbereich	WAH. 3 Konsum gestalten WAH. 4 Ernährung und Gesundheit – Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln
Kompetenzen	WAH.3.3.a SuS können Konsumangebote unter Berücksichtigung von Produktinformationen und weiteren Kriterien vergleichen. WAH.4.2.b SuS können Nahrungsmittel über die Sinne vergleichen, sensorische Eigenschaften beschreiben und Vermutungen formulieren, wie Unterschiede entstehen. WAH.4.3.b SuS können Informationen aus Lebensmittelkennzeichnungen erschliessen und das Angebot hinsichtlich unterschiedlicher Aspekte beurteilen. WAH.4.4.b SuS können Gerichte mit Hilfe eines Rezeptes selbstständig zubereiten. BNE Wirtschaft und Konsum
Anzahl Lektionen	4 Lektionen à je 45 Minuten
Ort	Unterrichtsraum, Schulküche
Material	<ul style="list-style-type: none">• GORILLA Kochbüchlein• Computer evtl. Beamer/Smartphones/Tablets (Falls die Rezepte mit Lern-Videos zubereitet werden, alternativ zum GORILLA Kochbüchlein)• GORILLA <i>Excel-Kalkulationstabelle/Einkaufsliste</i>• Informationsbroschüre von aha! Allergiezentrum Schweiz: <u>Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen</u>
Lernmedien	<u>GORILLA Lernvideos Kochen</u>
Unterrichtsthemen	<ol style="list-style-type: none">1. Wo liegt der Unterschied zwischen einer Nahrungsmittelallergie und einer -Intoleranz2. Wie erkennen SuS, ob sie tatsächlich betroffen sind oder nicht, wo finden sie fachliche Unterstützung3. Lesen und verstehen von Zutatenlisten4. Zusammenstellung einer ausgewogenen Mahlzeit mit Alternativen zu gluten- und laktosehaltigen Lebensmitteln5. Einsatz von Speziallebensmitteln

Die Unterrichtseinheit wurde in Zusammenarbeit mit [aha! Allergiezentrum Schweiz](#) erarbeitet.
Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).