



Ziele und Inhalte

Hauswirtschaftliches Zertifikat 1

Zusammenstellen, zubereiten und verteilen von Menüs

Zulassung

Zugelassen sind Personen, die über mindestens 4 Jahre Haushaltpraxis oder ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis in einer beruflichen Grundbildung und 2 Jahre Praxis im Haushalt sowie eine Allgemeinbildung, die der Sekundarstufe II entspricht, verfügen.

Kompetenz

Die Teilnehmer/innen wenden theoretische und praktische Kenntnisse in der Ernährung an. Sie stellen Menüs für eine gesunde Ernährung zusammen. Bei der Zubereitung einfacher, gesunder und schmackhafter Mahlzeiten beachten sie hygienische, ökologische und ökonomische Gesichtspunkte. Zudem gewährleisten sie eine zweckmässige und hygienische Abwaschorganisation.

Kompetenznachweis

Die Teilnehmer/innen beschreiben anhand eines vorgegebenen Rasters und der Ziele des Zertifikats ihre Lernfortschritte und ihr persönliches Lernverhalten. Sie dokumentieren damit ihre tatsächlich vorhandene Fach- und Selbstkompetenz sowie ihre Reflexionsfähigkeit.

Ziele

Die Teilnehmer/innen sind in der Lage...

... bei der Zusammenstellung von gesunden Menüs allgemeine und spezifische Ernährungsregeln sowie saisongerechte und standortnahe Produkte zu berücksichtigen.

... einfache, schmackhafte Gerichte fachgerecht, hygienisch einwandfrei und effizient zuzubereiten.

... eine hygienisch einwandfreie und effiziente Abwaschorganisation zu gewährleisten und dabei ökologische Gesichtspunkte zu berücksichtigen.

Umsetzung der Kompetenzen

Thema 1: Ernährungslehre

Die Teilnehmer/innen sind in der Lage...

Lernziel 1.1

... die Nahrungsmittelpyramide fachfremden Personen zu erklären (4.1.3¹)

Lernziel 1.2

... den Energie- und Nährstoffbedarf verschiedener Alters- und Personengruppen (z.B. Beruf, Aktivität, Gesundheitszustand) zu erklären (4.1.4).

¹ Die Nummern in Klammern beziehen sich auf die den Lernzielen entsprechenden Leistungsziele aus dem Bildungsplan Fachfrau / Fachmann Hauswirtschaft EFZ (2015).

Lernziel 1.3

... zu erklären, weshalb aus ökologischen Gründen vor allem saisongerechte und standortnahe Produkte eingesetzt werden sollten (4.1.10).

Lernziel 1.4

... die Lebensmittel korrekt zu lagern (4.2.11).

Thema 2: Zubereiten von Gerichten

Die Teilnehmer/innen sind in der Lage...

Lernziel 2.1

... die Zubereitung von einfachen Gerichten effizient zu planen (4.2.4).

Lernziel 2.2

... die Hygieneregeln bei der Zubereitung von Gerichten einzuhalten (4.2.8)

Lernziel 2.3

... die wichtigsten Rüst- und Schnitttechniken korrekt auszuführen (4.2.3).

Lernziel 2.4

... die wichtigsten Grundzubereitungsarten auszuführen (4.2.2).

Thema 3: Abwaschorganisation

Die Teilnehmer/innen sind in der Lage...

Lernziel 3.1

... den Arbeitsablauf in den wichtigsten Abwaschorganisationen fachfremden Personen aufzuzeigen (4.4.1).

Lernziel 3.2

... die Aufgaben in der Abwaschorganisation effizient auszuführen (4.4.2).

Lernziel 3.3

... die wichtigsten Regeln und Vorschriften der Hygiene in der Abwaschorganisation in eigenen Worten zu erläutern (4.4.5).

Lernziel 3.4

... die wichtigsten Regeln der Abfallentsorgung zu erklären und einzuhalten (4.4.8).

Inhalte

| | |
|---|--------------|
| Grundlagen einer ausgewogenen und gesunden Ernährung | 12 Lektionen |
| Inhaltstoffe von Lebensmitteln | |
| Lebensmittelpyramide | |
| Bedarf an Lebensmittelinhaltstoffen, Energiebedarf | |
| Lebensmittelverarbeitung | 4 Lektionen |
| Hygiene | |
| Lebensmittelgesetz | |
| Einkauf und Lagerung der Lebensmittel | |
| Arbeitsorganisation | 2 Lektionen |
| Arbeitsplanung, Arbeitsabläufe | |
| Ergonomie und Sicherheit | |
| Qualitätsstandards | |
| Grundzubereitungsarten | 14 Lektionen |
| Rüst- und Schnitttechniken | |
| Rohkost, sieden, dämpfen, dünsten | |
| braten, schmoren | |
| Gebäcke und Süßspeisen | 6 Lektionen |
| Einfache süße und salzige Gebäcke | |
| Einfache Süßspeisen und Desserts | |
| Abwaschorganisation | 2 Lektionen |
| Hygiene | |
| Arbeitsorganisation und Arbeitsabläufe | |
| Abfallentsorgung | |