

Kompetenzraster Ernährung für Alphabetisierungskurse

Food Literacy

Kompetenzen, den Ess- und Ernährungsalltag selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Individuum	Genuß	Geschmack	- kennt eine Vielfalt an Lebensmitteln - kann seine persönlichen Vorlieben identifizieren	- kann das eigene Essverhalten bewusst wahrnehmen - kann Essen und Mahlzeiten nach dem individuellen Genusswert bewerten	- kann Lebensmittel und Speisen mit allen Sinnen wahrnehmen - kann Lebensmittel auswählen, die persönlichen Genuss bereiten - ist bereit, unbekannte Speisen zu kosten - kann in Ruhe und entspannter Atmosphäre essen
	Gesundheit	Ernährungs- biographie	- kennt sein persönliches Ernährungsmuster - versteht die „Gewordenheit“ des eigenen Essverhaltens aufgrund von Lebensereignissen und -umständen	- kann die Entwicklung des individuellen Ernährungsmusters reflektieren und bewerten - erkennt Entwicklungsmöglichkeiten für das eigene Ernährungsverhalten	- kann Essensvorlieben und Abneigungen im den verschiedenen Lebensphasen auf einem Jahresstrahl notieren - kann Ideen und Vorsätze zur Verbesserung des Essverhalten formulieren und umsetzen
		bedarfs- gerechte Ernährung	- kann Modelle zur Lebensmittelauswahl „lesen“ und verstehen, z. B. die Ernährungspyramide - kennt seine persönlichen Ernährungsbedürfnisse hinsichtlich Unverträglichkeiten, Krankheiten etc. - kennt bedarfsgerechte Portionsgrößen und Trinkmengen - kann sich über Ernährungsformen wie vollwertig, vegetarisch, vegan und deren Einfluss auf die Gesundheit informieren	- kann den Zusammenhang zwischen Ernährung und persönlicher Gesundheit herstellen - kann Lebensmittel den Gruppen zuordnen - kann eigene Portionsgrößen einschätzen - kann Ernährungsempfehlungen lesen und bewerten	- kann Wissen über einen persönlichen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil und über Ernährungsbedürfnisse bei der Essensplanung und -zubereitung umsetzen - kann ein Ess- und Trinkprotokolle ausfüllen - kann sein Essen mithilfe der Ernährungspyramide selbst bewerten
Haushalt und Familie	Information und Orga- nisation	Informations- beschaffung	- kennt verlässliche Quellen und Ansprechpartner für Essen und Lebensmittel - kann Informationsmaterial und Bedienungsanleitungen für Geräte sinnentnehmend lesen	- kann die Qualität von Informationsquellen und Beratungsangeboten einschätzen - kann die Aussagen von Medien und Experten kritisch hinterfragen	- kann sich zu Ernährungsfragen an verlässlicher Stelle informieren - kann Informations- und Beratungsangebote situationsgerecht nutzen - kann seriöse von unseriösen Informationen unterscheiden
		Budget	- kennt Ordnungsprinzipien für Haushaltsausgaben. z. B. Wohnen, Kleidung, Essen, Hobbys ... - kann Gehaltszettel, Kontoauszüge, Kassenbons sinnentnehmend lesen	- kann Ausgaben priorisieren - kann Lebensmittelausgaben preisbewusst und qualitätsorientiert (bio, fair, ...) bewerten - kann einen Ausgabenplan entsprechend dem Haushaltsbudget erstellen	- kann Kaufentscheidungen nach dem Budget treffen, im Haushaltsbuch dokumentieren und so den Ausgabenplan überprüfen - kann seine Einnahmen und Ausgaben tabellarisch gegenüberstellen und die Differenz berechnen - kann Geld einteilen, z. B. auf Personen, Wochen, Ausgabenkategorien etc.
		Zeit	- kennt den Zeitbedarf einzelner Tätigkeiten zur Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln - kann zeitbezogene Angaben/Aufgaben berechnen	kann den Zeitaufwand für unterschiedliche Tätigkeiten einschätzen und beurteilen	- kann Stunden- und Dienstpläne lesen und zeitlich mit der Essenszubereitung kombinieren - kann Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln tages- und wochenbezogen sinnvoll einplanen

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Haushalt und Familie	Information und Orga- nisation	Planung	- kennt den ungefähren Bedarf an Lebensmittel pro Tag/ pro Woche - kann einen Speisenplan für eine Woche lesen und schreiben	kann Entscheidungen treffen, unter Berücksichtigung des Bedarfs und der verfügbaren Ressourcen wie Geld, Zeit, Küchenausstattung, Fertigkeiten	- kann einen abwechslungsreichen Speisen-Wochenplan aufstellen - kann einen Einkaufszettel schreiben - kann Lebensmittelreste durch realistische Mengenplanung vermeiden
		Einkauf	- kann Werbung sinnentnehmend lesen - kennt Unterschiede zwischen Einkaufsstätten wie Discounter, Supermarkt, Wochenmarkt, Bioladen ... - kann einen Kassenbon lesen	kann Entscheidungen für oder gegen Einkaufsstätten begründet treffen, z. B. Erreichbarkeit, Angebot, Qualität, Preise	- kann einen Einkaufszettel schreiben - kann Einkaufssummen rechnerisch überschlagen, bezahlen und das Rückgeld prüfen - kann sich in Einkaufsstätten orientieren und zweckmäßig verhalten
		Angebot & Kennzeichnung	- erkennt die Lebensmittelvielfalt - kann relevante Angaben auf dem Etikett lesen wie Zutatenliste, Nährwert- und Allergenkennzeichnung, Herkunftsangaben - kann die Preisauszeichnung im Geschäft lesen und verstehen - kennt typische Verkaufsförderungsmaßnahmen	- kann aus der Vielfalt reflektiert auswählen - kann Einkaufsentscheidungen kriteriengeleitet und qualitätsbewusst treffen (z. B. bio, regional, Convenience, ...) - kann die Kennzeichnung nutzen, um für sich die geeigneten Produkte zu identifizieren, z. B. bei Allergien oder Unverträglichkeiten	- kann Angebote erkennen, z. B. in Werbeblättern - kann Angebote hinsichtlich Größe, Menge, Gewicht, Preis, Qualität vergleichen - kann mithilfe der Kennzeichnung eine bewusste Kaufentscheidung treffen - kann sich Informationen zu losen, unverpackten Lebensmitteln einholen durch Nachfragen beim Bäcker, auf dem Markt, im Imbiss ...
		Lagerung/ Vorrats- haltung	- kennt Haltbarkeiten von Lebensmitteln - weiß, wie man verderbliche und haltbare Lebensmittel sachgemäß lagert - kann Lagerhinweise und Mindesthaltbarkeitsdaten lesen und verstehen	- kann die Genießbarkeit von Lebensmitteln und Speisen beurteilen - kann Beispiele für Lebensmittelverschwendung erläutern	- kann Lebensmittel sachgerecht lagern, sinnvoll bevorraten und beschriften - kann Lebensmitteln innerhalb ihrer Haltbarkeitsdauer verbrauchen und so Verderb vermeiden - kann Lebensmittel zum Einfrieren beschriften - kann Speisereste sachgerecht lagern und verwerten
	Zubereitung	Küchenhelfer und -geräte	- kennt wichtige Küchenhelfer und -geräte - kann Gebrauchs- und Bedienungsanleitungen lesen	kann bewerten, welches Küchengerät wofür eingesetzt wird	- kann Küchenhelfer und -geräte wie Messerarten, Standmixer nach Anleitung bedienen - kann Gefahrenquellen in der Küche erkennen und vermeiden
		Rezepte, Essenszubereitung	- kennt verschiedene Vor- und Zubereitungstechniken - kann Rezepte lesen und schreiben - kann Zubereitungshinweise auf Verpackungen lesen	- kann Entscheidungen für und gegen Vor- und Zubereitungstechniken treffen - kann Selbstgemachtes und Convenience kriteriengeleitet vergleichen	- kann abwechslungsreiche Speisen sachgerecht zubereiten - kann Basisgerichte ohne Rezept kochen - kann sich situationsgerecht für oder gegen Convenience-Produkte entscheiden - kann Mengenangaben in Rezepten entsprechend der Personenzahl umrechnen - kann Mengen abmessen - kann Reste verwerten
		Hygiene und Arbeitssicherheit	- kann wichtige Hygieneregeln erläutern - kann die Gesundheitsgefahren durch mangelnde Hygiene beschreiben - kann Anweisungen zur Hygiene und Sicherheitshinweise lesen	kann prüfen, ob die Personen in der Küche hygienisch einwandfrei und sicher arbeiten	- kann die Hygieneregeln und Sicherheitsbestimmungen sicher anwenden - kann die kritischen Bereiche in der Küche stichwortartig notieren

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Alltag und Freizeit	Arbeitsplatz	Kantine	• kann Aushänge zum Speisenangebot lesen • kennt Möglichkeiten, sich am Arbeitsplatz bedarfsgerecht mit Essen zu versorgen	• kann Entscheidungen für oder gegen Kantinenessen und zur Speisewahl reflektiert treffen	• kann in der Kantine essen gehen • kann die Preise der gewählten Speisen zusammenrechnen • kann schriftlich Feedback zur Essensqualität geben
		Zwischen- mahlzeiten	• kennt gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten	• kann Unterschiede verschiedener Zwischenmahlzeiten abwägen	• kann für gesundheitsförderliche Zwischenmahlzeiten sorgen • kann Essenswünsche schriftlich mitteilen
	Gemein- same Mahlzeiten	Außer- Haus- Verzehr	• kennt Möglichkeiten zum Außer-Haus-Verzehr wie z. B. Imbisse, Gaststätten • kann Speisekarten und Aushänge lesen • kennt Umgangsformen beim Außer-Haus-Verzehr	• kann im Internet zu Gaststätten recherchieren und anhand dessen eine Entscheidung treffen	• kann am Imbiss oder in der Gaststätte reflektiert auswählen und dort essen • kann die Preise der bestellten Speisen zusammenrechnen
		Gäste- bewirtung	• kennt verschiedene Möglichkeiten, Gäste zu bewirten, z. B. Selbstbedienung, Servieren, Picknick	• kann dem Anlass entsprechende Bewirtungsformen aussuchen	• kann ein schmackhaftes Essen für Gäste vor- und zubereiten • kann Mahlzeiten atmosphärisch schön gestalten • kann Einladungen lesen und schreiben
		Lieferservice	• kennt unterschiedliche Anbieter und Wege, Essen zu bestellen • kann die Speisekarte lesen	• kann sich begründet für oder gegen einen Anbieter entscheiden	• kann Essen beim Lieferservice bestellen, z. B. ein Bestellformular (online) ausfüllen • kann die Preise der bestellten Speisen zusammenrechnen
Gesellschaft und Politik	Kulturelle Vielfalt	Tischkultur und Mahlzeiten	• kennt Lebensmittel und Speisen aus fremden Ländern und Kulturen • kennt Tischsitten anderer Kulturen	• kann Verhaltensweisen und Vorlieben der eigenen Kultur mit anderen Kulturen vergleichen	• ist sensibel für kulturelle Vielfalt • kann eigene und fremde Essgewohnheiten reflektieren und wertschätzen
	Nachhaltig- keit	Herkunft der Lebensmittel	• kennt regionale und saisonale Lebensmittel • kann Herkunftsangaben auf dem Lebensmittel lesen • kennt Möglichkeiten zur Selbstversorgung	• kann zwischen heimischer und importierte Ware unterscheiden • kann Vor- und Nachteile regionaler und saisonaler Lebensmittel • kann das eigene Einkaufsverhalten reflektieren, z. B. hinsichtlich Transportwegen, Verpackungsmüll	• kann einen Saisonkalender für heimische Lebensmittel lesen • kann Speisen mit vorwiegend regionalen und saisonalen Produkten wertschätzen und zubereiten • kann Lebensmittel selbst erzeugen
		Lebensstil	• kennt Auswirkungen des eigenen Lebensstils und Einkaufsverhaltens auf die Umwelt und Klima • kann wichtige Kriterien von Siegeln und Labels wie bio, fair, Mehrweg etc. benennen • kennt die ökologischen Folgen von Verpackungsmüll	• kann einen nachhaltigen von einem verschwenderischen Lebensstil unterscheiden	• kann Lebensmittel und Gerichte nach dem eigenen Geschmack und zugleich sozial- und umweltbewusst auswählen • kann sein Einkaufs- und Essverhalten nachhaltig und verantwortungsbewusst gestalten • kann Maßnahmen zur Müllvermeidung umsetzen
	Social Media		• kennt Vorteile und Risiken der Vernetzung über soziale Medien • kennt geeignete Plattformen, Apps und Internetseiten für z. B. Rezepte, Lernvideos	• kann Anbieter und Angebote hinsichtlich Nutzen und Glaubwürdigkeit beurteilen	• kann auf Plattformen, Apps und Internetseiten Informationen im Bereich Ernährung suchen und austauschen • kann sich über soziale Netzwerke verabreden

Kompetenzraster Bewegung für Alphabetisierungskurse

Move Literacy

Kompetenzen, den Alltag zwischen Bewegung und Entspannung selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten

Handlungsebene	Kompetenzdomäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Individuum	Körper	Organismus	- kann Informationen zur Funktionsweise des Körpers sinnentnehmend lesen - kennt die Körperstrukturen und deren Funktionen	- kann Veränderungen am eigenen Körper wahrnehmen, z. B. infolge unzureichender Trinkmenge, ungünstiger Ernährung, Muskeltraining oder Inaktivität - kennt Maßnahmen zur positiven Beeinflussung des Körpers - kennt den individuellen Energieverbrauch	- kann sich gesundheitsgerecht bewegen - kann die Trinkempfehlungen bedarfsgerecht umsetzen - kann die Energiezufuhr an den Energieverbrauch anpassen
		Muskulatur	kann Texte über das Zusammenspiel von Muskulatur und Bewegung sinnentnehmend lesen	kann Muskelgruppen gezielt wahrnehmen, definieren und Veränderungen feststellen	kann Übungen zur Muskelkräftigung durchführen
	Gesundheit	Bewegungsbiographie	- kennt unterschiedliche Bewegungsmuster - versteht das Gewordensein des Bewegungsverhaltens	- kann das individuellen Bewegungsmuster bewerten - erkennt Entwicklungsmöglichkeiten für das eigene Bewegungsverhalten	kann Strategien umsetzen, um die eigene Bewegungsbiografie positiv zu gestalten
		Fitness	- kennt die vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung - kennt geeignete Maßnahmen zur Erhaltung der Fitness	- kann die den Gesundheitswert von täglicher Bewegung bewerten - kann den Zeitaufwand für körperliche Aktivität einschätzen und planen	- kann gesundheitsfördernde Bewegung regelmäßig in den Alltag integrieren - kann Fortschritte dokumentieren - kann das eigene Können bewerten und gezielt Übungen auswählen
		Bewegung in bestimmten Lebenslagen	- kann persönlich relevante Bewegungsangebote zum Reha-Sport, zur Geburtsvorbereitung etc. einholen, z. B. bei Krankenkassen, Altenheimen. - kann den gesundheitlichen Nutzen spezieller Angebote erkennen	- kann Angebote vergleichen und beurteilen, auch unter Kostenaspekten - kann geeignete Angebote, ggf. mit Unterstützung, für die persönliche Lebenslage auswählen - kann den gesundheitliche Nutzen infolge des Bewegungsprogramms wahrnehmen	- kann präventive Maßnahmen selbstständig durchführen - kann trotz Einschränkungen bewegungsaktiv bleiben
		Entspannung	- kennt die Bedeutung regelmäßiger Entspannung - kann Informationen zu Entspannungstechniken einholen und sinnentnehmend lesen	- kennt persönliche Stressfaktoren - kann Übungen und Ideen zur Entspannung sammeln und bewerten	- kann sich im Alltag Ausgleich durch Entspannungszeit und -übungen schaffen - kann persönliche Stressfaktoren reduzieren
Haushalt und Familie	Tätigkeiten im Haushalt	Körperhaltung	- kennt gesundheitliche Folgen von falschem Heben, Stehen, Liegen, Sitzen - kann entsprechende Informationen lesen und verstehen - kennt eine gesunde Körperhaltung	- kann die Bewegung im Alltag reflektieren - kann Kosten und Nutzen von Matratze, Lattenrost, Sitzmöbel u. ä. bewerten und reflektiert auswählen	- kann sich rückengerecht bewegen - kann die Dauer und Intensität der Bewegung situationsgerecht anpassen

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Haushalt und Familie	Tätigkeiten im Haushalt	Organisation	• erkennt Waschen, Putzen, Bügeln, Aufräumen etc. als Bewegungszeit an • kennt die Sicherheitsaspekte bei der Arbeit im Haushalt	• kann den persönlichen Zeit- und Kraftaufwand sowie das eigene Können für Haus- und Gartenarbeit einschätzen • kann entscheiden, welche Arbeiten selber ausgeführt und welche übertragen werden können • kann Hausarbeiten hinsichtlich des persönlichen Nutzen-Risikos bewerten	• kann durch adäquate Haus- und Gartenarbeit seine tägliche körperliche Aktivität steigern • kann alle Familienmitglieder durch gutes Vorbild in die Hausarbeit einbinden
		Mobilität	• kennt den gesundheitlichen Nutzen von regelmäßiger Bewegung im Alltag • kann den Einfluss verschiedener Verkehrsmittel auf Umwelt und Klima erläutern • kennt umweltfreundliche Verkehrsmittel wie Rad, Bus und Bahn • kann Fahrpläne, Aushänge, Straßenschilder sinnentnehmend lesen	• kann Anfahrtswege einschätzen • kann umwelt- und klimafreundliche Alternativen auswählen • kann die eigene Mobilität bewerten	• kann seine tägliche Bewegung dauerhaft steigern, z. B.. zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren... • kann öffentliche Verkehrsmittel versiert nutzen • kann seine Bewegungszeiten im Wochenprotokoll beispielsweise als 10-Minuten-Einheiten notieren
		Pausen- gestaltung	• kennt die Bedeutung und Notwendigkeit von Ess- und Bewegungs- und Entspannungspausen • kann Empfehlungen seriöser Informationsquellen zur Pausengestaltung sinnentnehmend lesen	• kann die individuelle Pausendauer, die Häufigkeit und den Ort bewerten • kann die Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung lesen und prüfen	• kann regelmäßige Pausenzeiten einhalten und die Pausen gesundheitsbewusst als Ess- und Bewegungs- und Entspannungspause gestalten • kann sich Ruhe-Zonen einrichten
		Freizeit Freizeit- gestaltung	• kennt Informationsquellen für Freizeitangebote in der Nähe • kann Informationen über Freizeitangebote sinnentnehmend lesen	• kann die Dauer von aktiver und passiver Freizeit vor dem Bildschirm einschätzen • kann vermeidbare individuelle Sitzphasen aufspüren • kann bedürfnisgerechte Freizeitaktivitäten auswählen und planen	• kann individuelle vermeidbare Sitzphasen gegen aktive Bewegung austauschen • kann seine Freizeit bewegungsaktiv gestalten, z. B. Ausflüge machen, im Garten arbeiten ... • kann an Freizeitaktivitäten teilnehmen • kann Gemeinschaftsaktivitäten initiieren
Alltag und Freizeit	Alltag	Sport- angebote	• kennt Möglichkeiten zur intensiven Bewegung • kennt Sportanbieter wie Vereine, VHS, Fitness-Studios etc. • kann Informationen über Trainingsprogramme, Uhrzeiten, Kurspläne, Gerätebeschriftungen, Wegweiser etc. einholen und sinnentnehmend lesen	• kann die Bewegungsintensität von Sportarten vergleichend bewerten • kann relevante Bedingungen klären, z. B.. Sicherheit, Kosten, Erreichbarkeit • kann das Sportangebot von Vereinen, Sportkursen, Fitness-Studios etc. prüfen • kann sich für eine Sportart entscheiden und probeweise ausprobieren • kann geeignete Geräte und Übungen auswählen • erkennt den sozialen und Gemeinschaft stiftendem Wert von Teamsportarten	• kann für sich das richtige Angebot finden, die AGBs (mit Hilfe) lesen und sich an- bzw. abmelden • kann sein Training realistisch planen und Sportübungen nach Anleitung durchführen • kann seine Lieblingssportart als Steckbrief beschreiben

Handlungs- ebene	Kompetenz- domäne	Mögliche Subdomänen	Verstehen/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Gesellschaft und Politik	Sport und Medien	Multimedia	• kann sport- und fitnessbezogene Werbung und Fernsehprogramme etc. sinnentnehmend lesen • kann (inter-)nationale Sportereignisse am Bildschirm verfolgen • kann Themen wie Rassismus, Essstörungen, Depressionen, Homosexualität im (Leistungs-)Sport wahrnehmen	• kann das gewünschte Sportereignis am Bildschirm auswählen • kann sich mit sensiblen Themen kritisch auseinandersetzen	• kann das gewünschte Multimedia-Angebot zum Sport reflektiert nutzen • kann Multimedia gezielt zur Steigerung der eigene Bewegungszeit einsetzen • kann Ergebnisse von Sportereignissen lesen
		Fitnessmarkt	• kennt die Bedeutung von Sportlernahrung • kennt die Problematik von Doping • kann sich über neue Trends bei Sportgeräten, -kleidung etc. informieren	• kann Nutzen, Risiken und Kosten von Sportlernahrung im Leistungs- und Freizeitsport abwägen • kann den individuellen gesundheitlichen Wert der Produkte einschätzen	• kann Pro und Contra von Fitnessprodukten stichwortartig in einer Übersicht darstellen • kann für sich geeignete Produkte des Fitnessmarktes reflektiert auswählen und gezielt einsetzen
		Fitness-Apps	• kann Informationen über Fitness-Apps und Fitnessarmbändern sinnentnehmend lesen • kennt Vor- und Nachteile von Fitness-Apps und Armbändern	• kann Fitness-Apps kritisch bewerten • kann Vor- und Nachteile für das eigene Training abwägen und verschriftlichen	• kann Fitness-Apps und Smartphones nach Anleitung bedienen • kann Fitness-Apps nutzen, um das eigene Bewegungsverhalten zu verbessern