

WAH, 2. Sek, 1. Materialpaket

Informationen der Schulleitung

Liebe Schüler/innen

Davon werdet ihr noch euren Kindern und Grosskindern erzählen können... Die Schule ist geschlossen und wir wissen noch nicht, wann sie wieder aufgehen wird. Da sich die Informationen und Anweisungen immer wieder ändern, bitten wir euch und eure Eltern, jeweils auf unserer Website www.sek-vogesen.ch nachzusehen und Aktuelles dort in Erfahrung zu bringen. Wir informieren nur über die Website.

Eure Lehrpersonen haben sich überlegt, welche Aufträge ihr zuhause selbständig bearbeiten könnt und geben euch dieses 1. Materialpaket. Es liegt nun in eurer Verantwortung zu entscheiden, was ihr macht und wie viel Zeit ihr investiert.

Bitte bedenkt, dass die Schule und das ganze Schulareal geschlossen sind. Nehmt die Anweisungen der Behörden ernst. Wenn ihr Persönliches oder Schulmaterial aus der Schule holen wollt, müsst ihr euch voranmelden und bekommt von uns einen Termin. So können wir sicherstellen, dass die Regeln der Abstandhaltung eingehalten werden. Meldet euch zu Bürozeiten auf dem Sekretariat: 061 208 61 40.

Euch und euren Familien wünschen wir viel Gelassenheit und vor allem gute Gesundheit!
Schulleitung Sek Vogesen

Worum geht's? Lernziele und Kompetenzen nach LP 21

- Du kannst das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen. (WAH 4.1)
- Du kannst Einflüsse auf die Ernährung erkennen. (WAH 4.2)
- Du kannst Nahrung kriterienorientiert auswählen. (WAH 4.3)
- Du kannst Arbeiten des privaten Alltags situativ planen sowie zielgerichtet und effizient durchführen. (WAH 5.1)
- Du kannst Worddateien aus Ilias abspeichern, ergänzen und als PDF versenden.

- ★ **Basis**
Wenn du die Basis Übungen geschafft hast, versuche dich an den Fortgeschrittenen Übungen.
- ★★ **Fortgeschrittene**
Wenn du den Basisauftrag zu simpel findest, erledige den Fortgeschrittenen Auftrag.
- ★★★ **Zusatz**

Folgende Aufträge kannst du erledigen:

Nr.	Auftrag	Material / Hilfsmittel	Richtzeit	OK?
1.1	EA Lifestyle-Lexikon	PC/Handy/Lexikon, Stift, linierte Blätter	30'	
1.2	EA Internetrecherche	PC/Handy, Stift, linierte Blätter	60'	
1.3	EA Kochauftrag Lasagne/Cannelloni	Küche, Lebensmittel Rezepte, Einkaufsliste, Geld	90'-150'	
1.4	EA Hausarbeit-Team-Challenge	Blätter, Stift	Individuell bis 03.04.20	

1.1 Lifestyle-Lexikon

Bearbeite Auftrag 1 oder 2. Wenn du noch eine zusätzliche Aufgabe machen möchtest, dann bearbeite Auftrag 3. Du kannst ein Lexikon und/oder das Internet zur Recherche verwenden.

1. ★ Erstelle zu zehn Begriffen in den Kästchen jeweils einen Lexikon-Eintrag.
2. ★★ Erstelle zu jedem der Begriffe in den Kästchen jeweils einen Lexikon-Eintrag.
3. ★★★ Finde vier zusätzliche Begriffe zum Thema, zu denen du ebenfalls jeweils einen Lexikon-Eintrag erstellst.

PALEO Diät	Vegetarischer Lebensstil	TRENN KOST & LOW CARB	Brainfood
VEGANE Ernährung	Keto Diät DASH Diät Dunkan Diät Hollywood Diät Erfolgsversprechen mit Jojo-Effekt	INTERVALL Fasten	Zucker FREI
Lebensmittel-unverträglichkeit & Intoleranz Lactose/ Gluten	Weight Watchers	Models & Magersucht	CLEAN EATING
SUPERFOOD	SMOOTHIES	Essstörung ORTHOREXIE	Definierter Körper/ Selbstoptimierung als Körperkult/ Einfluss von Social Media/ Belfies und Selfies

1.2 Internet-Recherche zu den Einflüssen und Folgen unseres Lebensstils

Bearbeite Auftrag 1. Wenn du dich sicher fühlst, dir die Videorecherche bisher Spass gemacht hat und du noch mehr erfahren möchtest, dann erledige Auftrag 2. Falls du noch eine zusätzliche Aufgabe machen möchtest, dann bearbeite zudem Aufgabe 3.

1. ★ Schau dir im Internet auf Youtube die untenstehenden drei Dokumentationen an, ordne diese jeweils einem Begriff des Lifestyle-Lexikons zu und beantworte schriftlich folgende Fragen:
 - a. Was sind die Vor- und Nachteile für den Körper?
 - b. Welche Personengruppen sind überwiegend betroffen und wieso?
 - c. Was sind die Auswirkungen auf den Alltag?

Dokumentationen auf Youtube:

- Superfoods: Was bringen die Wundernahrungsmittel? (SWR marktcheck, 11:43 Min)
- Ist vegan leben gesund? (Faszination Wissen/Doku/Vegane Ernährung 29:08 Min)
- Low Carb Snacks: Essen ohne Reue (Galileo ProSieben, 10:15 Min)

2. ★★ Finde selbstständig zu zwei weiteren Begriffen des Lifestyle-Lexikons passende Videos im Internet, mit deren Hilfe du die in Aufgabe 1 gestellten Fragen für diese Begriffe beantwortest.
3. ★★★ Recherchiere im Internet nach Fachartikeln zu weiteren Begriffen des Lifestyle-Lexikons und beantworte mithilfe der Informationen in den entsprechenden Artikeln die in Aufgabe 1 gestellten Fragen.

1.3 Lasagne und/oder Cannelloni für die Familie kochen

Natürlich kannst du schon selbständig einkaufen und ein Teigwarengericht nach Rezept kochen. Nun kochst du aber ohne Kolleginnen und Kollegen und präsentierst dein Gericht und all dein Können der Familie:

- ★ Wähle entweder das vegetarische Cannelloni Rezept (TT S. 245) oder das fleischhaltige Lasagne al Forno Rezept (TT S. 246-247) aus.

Die überarbeiteten Rezepte findest du auf: *Ilias – Aufträge A B zuhause – WAH 2.Sek – Kochauftrag 1.3* oder am Schluss dieses Dokumentes angehängt.

Berechne die nötigen Mengen für deine Familie und kaufe das Fehlende ein (Einkaufsliste schreiben). Koche nun das Essen für deine Familie, bereite zum Teigwarengericht noch einen frischen Salat zu.

Wenn du magst, mache eine Tonaufnahme (.mp3), mit der du das Feedback deiner Familie zum Menu aufnimmst. Schicke die Aufnahme per Mail an deine WAH-Lehrperson:

- Alexander.zeder@edubs.ch oder per SMS an 079 608 02 00
- Julia.Boros@edubs.ch
- Beatrice.Lange1@edubs.ch oder per WhatsApp an 078 674 82 50

- ★★ Wie der ★Auftrag, aber du änderst eines der beiden Rezepte mit deinen eigenen Ideen ab (z.B. veränderte Tomatensauce bei der Lasagne) und schreibst das Rezept um.

Hierfür lädst du das Rezept als Worddatei aus Ilias auf deinen Rechner, speicherst es unter deinem Namen ab und veränderst die Einträge. Schicke dein verändertes Rezept als PDF an deine WAH-Lehrperson.

- ★★★ Zusätzlich dokumentierst du dein Kochen mit Fotos und schreibst einen kurzen Bericht im Wordformat dazu. Hier kannst du z.B. auch erwähnen, was dir besonders gut gelungen ist, wobei du Schwierigkeiten hattest, wie du Gefahren in der Küche bewusst vorgebeugt hast, usw.

Die Fotos zeigen wichtige Arbeitsschritte und/oder eigene, persönliche Ideen und Vorgehensweisen. Die Fotos weisen jeweils eine Bildunterschrift auf. Schicke deinen Bericht nun als PDF an deine WAH-Lehrperson.

Viel Spass und nur Mut beim Ausprobieren und Kochen!



En Guete!

1.4 Teamchallenge 🍷🔪🍹

Du trittst gegen dein Team an. Ziel ist es, in einer Woche so viele Punkte wie möglich zu sammeln! Wer die meisten Punkte am Ende der Woche erreicht hat, hat gewonnen!

Für die verschiedenen Schwierigkeiten und den unterschiedlichen Zeitaufwand gibt es unterschiedlich viele Punkte. **Beispiel:** *Spülmaschine ausräumen* gibt 1 Punkt, *für die Grosseltern einkaufen gehen* gibt 3 Punkte.

Die Tabelle musst du NICHT ausdrucken. Schreibe sie einfach auf ein Blatt Papier ab.

Auftrag
<p>★ Dokumentiere deine Tätigkeiten mit Fotos und Selfies. Zähle die Punkte zusammen und schreibe sie auf! Schicke die Fotos und das Ergebnis per Mail oder WhatsApp an deine WAH-Lehrperson.</p> <p><i>Du kannst dir weitere Tätigkeiten überlegen! Füge sie in die Tabelle ein. Beachte die geeignete Anzahl an Punkten!</i></p>
<p>★★ Dokumentiere deine Tätigkeiten mit Fotos und Selfies. Füge die Fotos ordentlich und nach Datum sortiert in ein Worddokument ein und gib jedem Foto eine Überschrift. Zähle die Punkte zusammen und schreibe sie auf! Schicke das Dokument per Mail an deine WAH-Lehrperson.</p> <p><i>Du kannst dir weitere Tätigkeiten überlegen! Füge sie in die Tabelle ein. Beachte die geeignete Anzahl an Punkten!</i></p>
<p>★★★ Dokumentiere deine Tätigkeiten mit Fotos und Selfies. Füge die Fotos ordentlich und nach Datum sortiert in ein Worddokument ein, gib jedem Foto eine Überschrift und schreibe zu deinen Tätigkeiten jeweils einen kurzen Text:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum habe ich diese Aufgabe gemacht? - Wie ist sie mir gelungen? - Wie lange habe ich dafür gebraucht? - Was würde ich das nächste Mal anders machen? <p>Zähle die Punkte zusammen und schreibe sie auf! Schicke das Dokument per Mail an deine WAH-Lehrperson.</p> <p><i>Du kannst dir weitere Tätigkeiten überlegen! Füge sie in die Tabelle ein. Beachte die geeignete Anzahl an Punkten!</i></p>

1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte
Spülmaschine ein-/ausräumen	Geschirr abwaschen	Eigenes Zimmer aufräumen (1x am Tag möglich)	Toilette putzen
Staubsaugen/Staub wischen	Bügeln	Mit Geschwistern spielen	Mittagessen/Abendessen für die Familie kochen
Wäsche waschen	Betten neu beziehen	Geschwistern bei den Hausaufgaben helfen	Haustiere versorgen
morgens die Betten machen	Für die Familie einkaufen	Für die Grosseltern einkaufen	Gartenarbeit
	Pflanzen pflegen		Für ältere Nachbarn einkaufen

Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung (Tiptopf S.245)

Menge für 4 Personen	Zutaten	Zubereitung	Geräte/ Material
12-16	Lasagneblätter	ca. 5 Minuten vorkochen auf Küchentuch auslegen	Kochtopf Küchentuch
1 EL	Olivenöl	erwärmen	mittlere Pfanne
½ 1	Zwiebel Knoblauchzehe	fein schneiden, zugeben	
300 g	tiefgekühlter Blattspinat	antauen lassen, beifügen sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter Rühren dämpfen Dämpfzeit 5 – 10 Min auskühlen lassen in einer Schüssel	Deckel zur Pfanne Schüssel
300 g	Ricotta Quark	glattrühren, zugeben	
50 g	geriebener Parmesan	beifügen, gut mischen	
½ KL wenig	Salz Pfeffer, Muskat	würzen Füllung auf Lasagneblätter verteilen, aufrollen, in ausgebutterte Gratinform geben	Gratinform
Sauce			
2 dl 50 g	Rahm geriebener Parmesan	mischen, über die Cannelloni verteilen	Schüssel
2-3 EL	geriebener Parmesan	darüberstreuen gratinieren Ofenmitte 220 ° C 20 – 30 Min.	

Tipp:

- **Frischen Spinat verwenden, grosse Pfanne zum Dämpfen nehmen, damit der frische Spinat genügend Platz hat.**
- **Wenig Zitronenschale oder -saft oder ein Ei unter den Ricotta mischen.**
- **(Cannelloni mit Hackfleischsauce zubereiten)**

Lasagne al Forno mit Hackfleischsauce (TT ab S.246)

für 4 Personen	Zutaten	Zubereitung	Geräte/ Material
200-300 g	Lasagneblätter	evtl. 5 Minuten vorkochen auf Küchentuch auslegen (siehe Tipps) (Falls die Fleischsauce genügend flüssig ist, braucht man die Lasagneblätter nicht vorzukochen.)	Kochtopf Küchentuch
Hackfleischsauce			
1 EL	Olivenöl	erhitzen	tiefe Bratpfanne
400 g	gehacktes Rindfleisch	ins heisse Öl zugeben, auf grosser Stufe braten	
1-2 1	Zwiebeln Knoblauchzehe	fein schneiden, zugeben, wenn das Fleisch fast fertig gebraten ist	
2 ½	Karotten Knollensellerie verschiedene Kräuter	in kleine Würfel geschnitten oder mit der Röstiraffel gerieben beifügen und sofort auf kleine Stufe schalten unter Rühren dämpfen, zudecken	
1 EL	Mehl Tomatenpüree	zugeben, mischen	
1 Dose (500 g)	gehackte Pelati	beifügen, gut mischen	
2 dl	Wasser	ablöschen und aufkochen	
½ KL	Salz oder Bouillon Pfeffer, Paprika	würzen, zudecken und 15` kochen	Deckel zur Bratpfanne
Käsesauce			
50 g	Butter	erwärmen	Kochtopf blank
3 EL	Mehl	zur Butter geben, auf kleiner Stufe unter ständigem Rühren dünsten	Holzlöffel
5 dl	kaltes Wasser oder teilweise kalte Milch	ablöschen unter ständigem Rühren aufkochen, auf kleiner Stufe 15` kochen, ab und zu rühren	Schwingbesen
1 KL wenig	Salz oder Bouillon Muskat und Pfeffer	würzen	
4 EL	geriebener Parmesan	daruntermischen	
Gratinform füllen			
	Blätter beide Saucen	lagenweise Fleischsauce, Lasagneblätter, Käsesauce, Lasagneblätter in ausgebutterte Gratinform einfüllen, mit Käsesauce abschliessen.	Gratinform, Schöpflöffel
5 EL	geriebener Parmesan	darüber streuen 30` gratinieren Ofenmitte bei 220°C	

Tipp:

- Anstelle der Fleischsauce eigene Gemüsesauce kochen.
- Das Vorkochen der Lasagneblätter ist beim Einhalten der Mengen unnötig, sollte die Lasagne noch etwas zu flüssig sein, Ofenhitze auf 180°C reduzieren und 15` weiter gratinieren.