



Grünig, A. & Holliger, S. (2025).

Aha! WAH Band 2: Ernähren, Managen

hep Verlag

ISBN: 978-3-0355-1756-9

eISBN: 978-3-0355-2525-0

256 Seiten

Print CHF 27,00 ca. € 28,00 (inkl. E-Book Edubase)

eBook Edubase CHF 27,00

<https://www.hep-verlag.ch/aha-2>

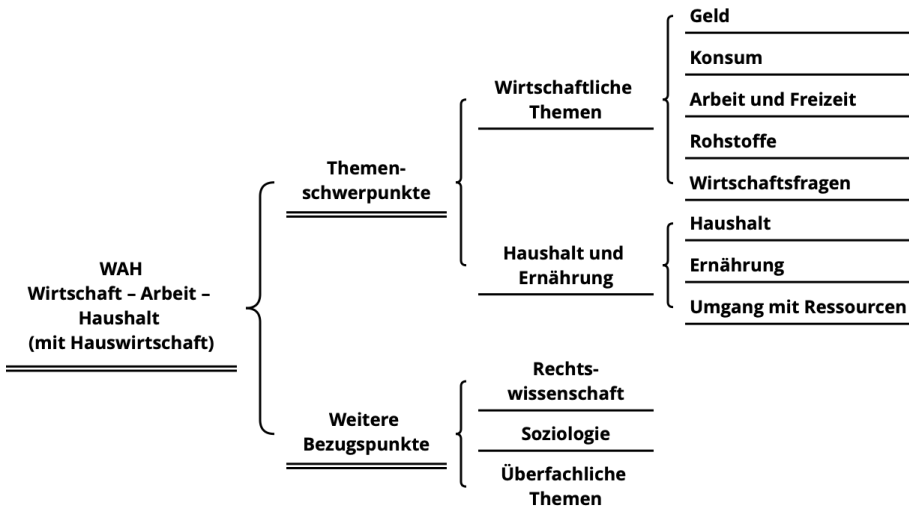
Kontext und Konzeption

Das Lehr-Lernmittel basiert auf dem *Lehrplan 21*.¹ Dieser

- ist der aktuell gültige Lehrplan aller Deutschschweizer Kantone und des Fürstentums Liechtenstein.
- zielt auf die Harmonisierung aller kantonalen Lehrpläne.
- unterteilt die elf Schuljahre in drei Zyklen:
- Zyklus: zwei Jahre Kindergarten und die ersten zwei Jahre der Primarstufe (bis Ende 2. Klasse),
- Zyklus: vier Jahre Primarstufe (3. bis 6. Klasse),
- Zyklus: drei Jahre der Sekundarstufe I (7. bis 9. Klasse).
- legt fest, was die Schüler*innen in jedem Zyklus und in jedem Fachbereich lernen.

und

- ➔ erweitert das bisherige Fach Hauswirtschaft zu Wirtschaft – Arbeit – Haushalt.
- ➔ ist gleichzeitig die Grundlage für die Entwicklung von Lehrmitteln.
- ➔ ist ein Planungsinstrument für Lehrpersonen sowie für die Aus- und Weiterbildung der Lehrpersonen.

*Lehrplan 21 Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (mit Hauswirtschaft)*²Abb. 1: WAH (Quelle: nach D-EDK, 2010. *Grundlagen für den Lehrplan 21*, S. 20)

Der WAH-Lehrplan spezifiziert fünf *Kompetenzbereiche*:

- 1 Produktions- und Arbeitswelten erkunden
- 2 Märkte und Handel verstehen – über Geld nachdenken
- 3 Konsum gestalten
- 4 Ernährung und Gesundheit – Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln
- 5 Haushalten und Zusammenleben gestalten

Die Kompetenzbereiche orientieren sich an den *Anforderungen und Herausforderungen der alltäglichen Lebensführung* und sollen zu dessen Bewältigung beitragen (helfen).

Hybrid-analog-digital

Aha! WAH wendet sich an die Lernenden mit dem Hinweis, dass der Band 2 nicht nur ein *Lehrbuch*, sondern auch zur Sammlung der *persönlichen Lernspuren* und der *Dokumentation* der Erfahrungen, Beobachtungen, Gedanken und Erkenntnissen dient. Die mit über 250 Seiten als *gedrucktes Buch* vorhandene Grundlage inkl. der üblichen Informationstexte, Abbildungen, Arbeitsaufträge, inklusive Methoden-Toolbox findet ihre Ergänzung und Erweiterung in

- der *digitalen Ausgabe* via *eDUBaSe*, der E-Book-Plattform für Bildungsinstitutionen (<https://www.edubase.ch>).
- der *hep PLUS App* (kostenlos downloadbar im App Store und bei Google). Diese erweitert das gedruckte Buch um digitale Elemente und unterstützt

somit das Verständnis und das Lernen. Wenn das Smartphone oder Tablet an den im Lehrmittel gekennzeichneten Stellen über das Bild oder die Seite gehalten wird, werden auf dem Bildschirm Links zu Webseiten, weiterführenden Videos, Audios, Grafiken, Erklärungen und umfangreiches Glossar zum jeweiligen Thema angezeigt. Durch den Einsatz von *Augmented Reality* (AR) wird eine multimediale Lernerfahrung ermöglicht.

- *Zusatzmaterialien*
Über die Webseite des Verlags (<https://www.hep-verlag.ch/aha-zusatzmaterial-2>) stehen Websites, Videos, Schaubilder, Dokumente (Word, PDFs) den Lernenden (und den Lehrenden) zur Verfügung.
- einer *Box für Lehrpersonen*, die Fachtexte, Arbeitsblätter, Abbildungen; Videos zur Verfügung stellt – inklusive eines didaktisch-methodisch-technologischen Kommentars für Lehrpersonen.

Struktur, Themen und Inhalte

Die *Lernfelder* „Ernähren“ und „Managen“ bilden die Grundlage, um sich mit den alltäglichen Herausforderungen der Lebenswelt auseinanderzusetzen. Sie vermitteln den Schülern die dafür nötigen *Kompetenzen*. Behandelt werden die *Themengebiete* Ernährung, Gesundheit, Haushalt, Finanzen und Konsum. Dabei wird beispielsweise betrachtet, wie *Essen und Trinken* in verschiedenen Situationen aussehen. Der Fokus liegt auf der optimalen Auswahl, der geeigneten Menge und dem passenden Zeitpunkt für die Nahrungsaufnahme. Die Schüler lernen außerdem, *Lebensmittel* nach bestimmten Kriterien auszuwählen, zu verarbeiten und zu Speisen zu kombinieren. Darüber hinaus setzen sie sich mit einem verantwortungsbewussten Umgang mit *Geld* sowie mit *rechtlichen Aspekten* auseinander.

Tab. 1: Gliederung und Inhalte (Inhaltsverzeichnis)

ERNÄHREN	MANAGEN UND ERNÄHREN	MANAGEN
1 Einflussfaktoren Gesundheit	8 Erweiterungsphase – Nahrungszubereitung	12 Lebensführungskosten, Handlungsspielräume
2 Esskulturelle Aspekte	9 Erweiterungsphase – Essensplanung	13 Fixe und variable Kosten, Handlungsspielräume
3 Mahlzeitengestaltung – Frühstück	10 Weltweite Produktion und Verteilung von Lebensmitteln	14 Formen des Zahlungsverkehrs
4 Mahlzeitengestaltung – Zwischenmahlzeiten	11 Weltweite Ernährungssicherung und Handlungsmöglichkeiten	15 Verschuldung, Kredite, Zahlungsrückstände, Kontoüberzug, Steuerpflicht
5 Mahlzeitengestaltung – Getränke		16 Miet- und Kaufvertrag
6 Lebensmittel-Sensorik		17 Obligatorische und freiwillige Versicherungen
7 Kriterienorientierter Kaufentscheid		

Systemische Perspektive und Alltägliche Lebensführung

Mit Etikettierung *WAH* (Wirtschaft – Arbeit – Haushalt) stand die Befürchtung im Raum, dass dies auch bedeuten könnte *Raus aus der Küche! Ab in die Bibliothek!* Oder anders gefragt: *Theorie contra Praxis* – wie steht es um das Verhältnis von theoretischen Aspekten und praktischen Elementen? Alltagsnah, aktuell und äußerst vielseitig – so präsentiert sich allerdings das Fach *WAH*. Im Zuge dessen erfolgte eine Synthese disparater disziplinärer Perspektiven aus den Sektoren private Haushalte, Gesellschaft und Wirtschaft. Der Fokus liegt auf der kompetenzorientierten Aneignung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie der Entwicklung von Bereitschaft, Haltungen und Einstellungen.

Beispiel: Esskultur und Essverhalten

Die *systemische Perspektive* betrachtet Individuen, Probleme oder Phänomene nicht isoliert, sondern als Teil eines *komplexen, dynamischen Systems* – beispielsweise Familie, Organisation oder Gesellschaft. Im Fokus stehen die *Wechselwirkungen* zwischen den Systemelementen und ihrem Kontext.

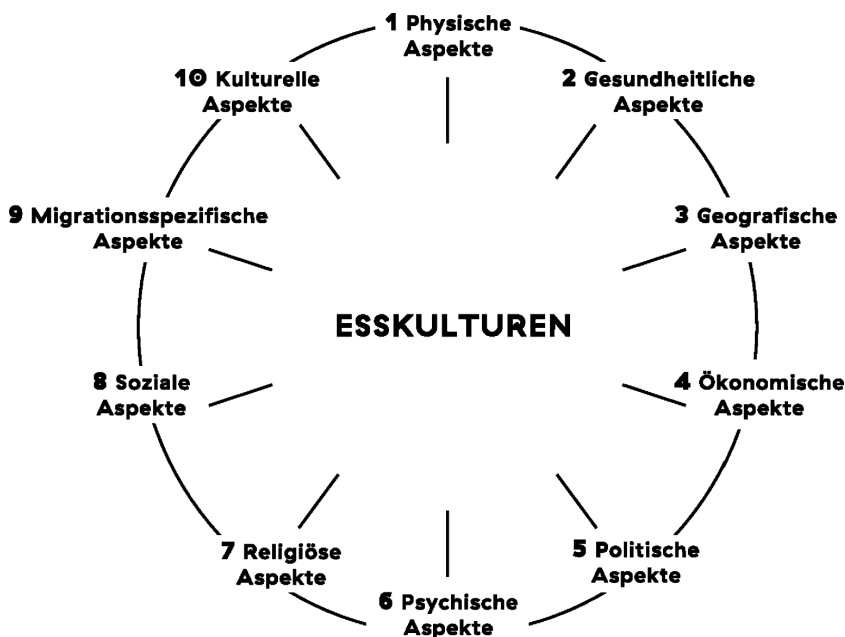


Abb. 2: Systemische Perspektive: Welche Aspekte beeinflussen unsere Esskultur? (S. 32)

Die Konkretion bezieht sich auf die *alltägliche Lebensführung*. Dabei müssen individuelle Entscheidungen und Herausforderungen im Kontext komplexer sozialer und materieller Systeme bewältigt werden, beispielsweise Familie, Freundeskreis und Einkommen. Die theoretischen Hintergründe werden verständlich dargestellt und es werden Handlungsempfehlungen für die Praxis erarbeitet. Abstrakte Zusammenhänge werden dabei veranschaulicht und spezifische, nützliche Interventionen für den realen Kontext konzipiert, die darauf abzielen, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.



Abb. 3: Alltägliche Lebensführung: Faktoren, welche das Essverhalten beeinflussen (S. 19)

- *Individuelle Faktoren:* z. B. Vorlieben, Geschmack, Kenntnisse, Körperempfinden, Emotionsregulierung, körperliche Bedürfnisse, Werte
- *Zwischenmenschliche Faktoren:* z. B. Familiengewohnheiten, Vorbilder, Peers, kulturelle Gruppe
- *Umweltbedingte Faktoren:* z. B. Speiseangebot, Essenszeiten
- Umweltfaktoren im weiteren Sinne sind z. B. auch Schönheitsideale, gesellschaftliche Werte und Normen, Ernährungstrends, Diäten, Medien und Marketing.

Aufgabenbeispiel

Plant und bereitet für eure Klasse einen Znüni³ vor. Berücksichtigt dabei die individuellen, zwischenmenschlichen und umweltbedingten Faktoren. Begründet eure Überlegungen.

*Rezept-Booklet Znüni & Zvieri (Abruf über hep-PLUS-App
<https://hep.plus/wah2-4-F>)*

Beispiel Methoden

Toolbox-Element: Erklärvideo mit Legetechnik⁵
Erstellt zu zweit zu einer Zahlungsart ein Erklärvideo mit Legetechnik. Informiert euch zu folgenden Punkten:

- Kurzbeschreibung der Zahlungsart
- Wie funktioniert die Zahlungsart?
- Vor- und Nachteile der Zahlungsart
- Konkretes Anwendungsbeispiel aus dem Alltag

Zahlungsart _____					
	Inhalt	Begriffe Symbole	Bilder Zeichnungen	Material	Sprech- text
Szene 1					
Szene 2					
Szene ...					

Abb. 4: Drehbuchentwurf für Erklärvideo mit Legetechnik (S. 249)

Resümee

In der *Toolbox* (S. 248) wird der *Elevator Pitch*⁴ als eine Methode vorgestellt, um Lernende dazu zu befähigen, Sachverhalte in einer kurzen, aber präzisen und prägnanten Zusammenfassung überzeugend und persönlich zu präsentieren.

Wenn man das auf das rezipierte Buch anwendet, ergibt sich folgendes Resultat:

1. *Wer steht hinter dem Projekt?*
Anna Katharina Grünig und Susanna Ursula Holliger, beide Dozentinnen WAH an der PHBern am Institut Sekundarstufe I
2. *Was sagt die Idee oder das Ziel?*
In den Lehr-Lern-Arrangements werden Problem- und Fragestellungen zu alltagsrelevanten Themen behandelt. Die Auseinandersetzung der Lernenden mit der Thematik, den Aufgaben und Methoden erfolgt kompetenzorientiert. Dabei dient eine übergeordnete Leitfrage als Orientierung.
3. *Warum ist es spannend oder wichtig?*
Die Positionierung und Präsentation dieser bedeutsamen und detaillierten Publikation erweisen sich als erkenntnisreich und ermutigend.

4. *Was will man erreichen?*

Das kompetenzorientierte Lehrwerk für den Fachbereich «Wirtschaft, Arbeit, Haushalt» des Lehrplans 21 der Schweiz! Vielleicht auch eine Anregung für andere in den D-A-CH-Ländern?

Anmerkungen

1 **Lehrplan 21 Grundlage:**

https://v-fe.lehrplan.ch/container/V_FE_Grundlagen.pdf

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK). (2010). Grundlagen für den Lehrplan 21, S. 20.

https://www.lehrplan21.ch/sites/default/files/grundlagenbericht_def.pdf

Lehrplan 21 – einfach erklärt: SRF school [Video] <https://t1p.de/jqhfb>

2 **Lehrplan 21 WAH**

Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (mit Hauswirtschaft):

<https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b|6|3>

Kompetenzaufbau 3. Zyklus: https://wirtschaft-arbeit-haushalt.weebly.com/uploads/2/9/5/4/29544193/wah_lehrplan21.pdf

Zu Fach- und Bildungsverständnis sowie Bedarf und Entwicklung Lehrmittel siehe Wespi, C. & Senn, C. (2018). Wirtschaft – Arbeit – Haushalt: Was ist das «Neue» an diesem Fach? *ilzMagazin*, 18(2), 4-7.

https://www.ilz.ch/sites/default/files/inline-files/ilzch_18_2.pdf

3. Zyklus Poster:

https://bs.lehrplan.ch/container/BS_DE_Poster_NMG_WAH_Zyklus_3.pdf

3 **Znüni:** Imbiss am Vormittag; zweites Frühstück (zu 9 Uhr) **Zvieri:** Imbiss am Nachmittag; Vesper (zu 4 Uhr)

Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

<https://www.zebis.ch/unterrichtsmaterial/znueni-und-zvieri>

4 Dass dies nicht nur eine ‚Spielerei‘ ist, sondern etabliertes Element wissenschaftlicher Präsentation sein kann, verdeutlicht

Wagner, S. (2025). Vom Elevator Pitch zum Science Pitch. In *Science Pitch*.

Präsentieren Sie Ihre Forschung. Kommen Sie auf den Point (S. 15-21). Springer

VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-47337-2_4

5 *Gut erklärt ist gut gewusst – Lege-Trick-Technik* [Video]

<https://hep.plus/wah2-toolbox-legetechnik>

Werner Brandl



<https://orcid.org/0000-0002-1796-1460>