

Berufsprüfung		Bäuerin
BP 05	Ernährung und Verpflegung	
Vorbedingungen	Das Modul steht Personen offen, die sich für die Ernährung und Verpflegung im bäuerlichen Familienhaushalt interessieren. Sie bringen eine Allgemeinbildung mit, die der Sekundarstufe II entspricht.	
Kompetenzen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Absolventinnen und Absolventen tragen mit Kenntnissen der Nahrungsmittel (Inhaltsstoffen) und Ernährungsformen zur Gesundheit und Lebensqualität (für sich und anvertraute Personen) bei. 2. Sie erfassen das Nahrungsmittelangebot und leisten durch eine verantwortungsvolle Auswahl, Lagerung und Verarbeitung einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit. 3. Sie planen die Verpflegung situations- und bedürfnisgerecht und unter Berücksichtigung der allgemeinen und spezifischen Ernährungsempfehlungen, sowie regionaler und saisonaler Gesichtspunkte. 4. Sie organisieren Arbeiten und bereiten Gerichte und Menüs effizient, hygienisch, fachgerecht und schmackhaft zu, unter Berücksichtigung der Ergonomie und der Unfallverhütung. 	
Inhalte	<p>Lebensmittelpyramide gemäss Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)</p> <p>Inhaltsstoffe (Eigenschaften und Wirkung):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nährstoffe (Fett, Proteine, Kohlenhydrate, Wasser, Vitamine, Mineralstoffe) - Nahrungsfasern, sekundäre Pflanzenstoffe, Zusatzstoffe <p>Energie- und Nährstoffbedarf verschiedener Personengruppen</p> <p>Ernährungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vegetarische Ernährung, evtl. Vollwerternährung - Ernährung bei Krankheit (Laktoseintoleranz, Zöliakie, leichte Vollkost) - Fastfood - Diäten <p>Lebensmittelangebot, Lebensmittelkenntnisse z.B. Zusammensetzung, Produktion, Eigenschaften, Sorten, Verwendung, Aufbewahrung, Saisonalität</p> <p>Bedeutung von Lebensmittel-Labels</p> <p>Lebensmitteldeklaration</p> <p>Improvisation und Restenverwertung</p> <p>Convenience-Produkte</p> <p>Situationsgerechte Tages- und Wochenmenüpläne erstellen, unter Berücksichtigung von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anzahl Personen / Personengruppe - Zeit - Budget - Saison - Vorrat, Resten, Produkte von Garten/Betrieb - Allgemeine Grundsätze der Menügestaltung - Anlässen 	

	<p>Zubereitungsarten: Grundzubereitungsarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rohkost - Dämpfen / Dampfgarer / Dampfkochtopf - Dünsten - Sieden / Pochieren - Braten / Schmoren - Rösten / Karamellisieren - Gratinieren <p>Erweiterte Zubereitungsarten: (davon können zwei ausgewählt werden)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frittieren - Flambieren - Niedergaren - Sous-vide-garen <p>Teigarten und Backen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angerührter Teig - Geriebener Teig / Mürbeteig - Rührteig - Biskuitteig - Brühteig - Eiweiss-Gebäck - Blätterteigverwendung <p>Soufflé Cremes, Mousse, Sorbet, Eis Saucen / Bindemittel</p> <p>Aktuelle Arbeitsmittel und Geräte Schneidetechniken Hygiene in der Küche / Abfalltrennung vornehmen Ergonomie / Unfallverhütung in der Küche anwenden Arbeitsplan mit Zeitangaben erstellen Kostenberechnung eines Menüs Küchentechnische Fachausdrücke Anrichten / Präsentieren / alltägliches Tisch decken / Tisch-Knigge anwenden</p>
Ausbildungsdauer (Std.)	Das Modul umfasst 100 Stunden Lernzeit, wovon 70 Stunden auf den Unterricht (inkl. Essen und Aufräumen) entfallen und rund 30 Stunden für individuelles Aufarbeiten und Üben des Stoffes sowie für die Modullernzielkontrolle aufgewendet werden.

Modullernzielkontrolle	<p>Vorbereitung (schriftlich, individuell) anhand einer vorgegebenen Situation (für mind. 4 Personen): 3 Wochen vor der praktischen Modullernzielkontrolle bekommt die Kandidatin die Prüfungssituation für die Vorbereitung. Sie hat zwei Wochen Zeit, das schriftliche Dossier zu erstellen. Die Kandidatin wählt aus dem 4-Tages-Menüplan ein Menü mit mindestens 4 Gerichten aus, welche sie praktisch zubereitet und die folgenden Vorgaben erfüllt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eine Grundzubereitungsart - eine Teigart - eine erweiterte Zubereitungsart oder eine Zubereitung aus dem Bereich Saucen, Cremen, Mousse, Soufflé <p>Die Kandidatin macht den Einkauf der benötigten Lebensmittel/Zutaten selber und bringt diese mit. Vor der MLZK darf die Kandidatin keine Vorbereitung der Gerichte machen.</p> <p>Schriftliches Dossier (Format A4):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Titelblatt 2. Inhaltsverzeichnis und vorgegebene Situation 3. Analyse der Ernährung der Personengruppe, der Situationen und Begründung der Auswahl (max. 4 Seiten) 4. 4-Tages-Menüplan (Frühstück, Zwischenverpflegung, Mittagessen und Nachtessen) aufeinanderfolgend (1 Seite im Raster) 5. Schriftliche Vorbereitung für die praktische MLZK <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Definition des Menüs und der vier Gerichte inkl. saisonale Anpassung 5.2 Begründung für die Wahl von 4 Nahrungsmittel und deren Einkauf (max. 1 Seite) 5.3 Zeit- und Arbeitsplan für die 120 Minuten praktische MLZK 6. Kostenberechnung der 4 geplanten Gerichte für die MLZK, inkl. Fazit 7. Anhang (Rezepte und Quellenverzeichnis) <p>Modullernzielkontrolle praktisch: in 120 Minuten (exkl. Einrichten des Arbeitsplatzes, Abwasch und Aufräumen) die vier ausgewählten Gerichte aus der schriftlichen Vorbereitung zubereiten.</p> <p>Gewichtung: das schriftliche Dossier (1/2) und die praktische Ausführung (1/2). Die Teilnoten werden auf halbe Noten gerundet. Die Schlussnote wird auf Zehntelnoten gerundet.</p>
Anerkennung	Die erfolgreich absolvierte Modullernzielkontrolle wird als Teilzulassung für die Berufsprüfung Bäuerin / bäuerlicher Haushaltleiter anerkannt.
Anbieter	Bäuerlich-Hauswirtschaftliche Ausbildungszentren
Gültigkeit	6 Jahre ab Bestehen der Modullernzielkontrolle

Punktezahl	Für die Berufsprüfung Bäuerin ist dieses Modul obligatorisch. Das Modul gibt 4 Punkte.
Bemerkungen	<p>Mögliche Lehrmittelauswahl:</p> <p>Ernährungslehre: Denken beim Essen, Hotel und Gastro Formation</p> <p>Ergänzung für den Teil Verpflegung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betty Bossi „Das grosse Kochbuch“ - Der „andere Tiptopf“ - Eigene Rezeptsammlung

Detaillierte Lernziele		
Die Absolventinnen und Absolventen...		K-Stufe*
1.1	...erklären die Lebensmittelpyramide, den Aufbau der Pyramide und das Vorkommen und die Wirkung von Nähr- und Inhaltsstoffen.	K2
1.2	...beurteilen Lebensmittel des täglichen Gebrauchs in Bezug auf Inhaltsstoffe und Verarbeitung und setzen sie ihren Eigenschaften entsprechend ein.	K4
1.3	...unterscheiden und begründen den Energie- und Nährstoffbedarf verschiedener Alters- und Personengruppen.	K5
1.4	...setzen sich mit unterschiedlichen Ernährungsformen auseinander und beurteilen deren Auswirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit.	K6
2.1	...unterscheiden Lebensmittel in Bezug auf Inhaltsstoffe, Zusammensetzung, Produktion und begründen ihre Lebensmittelwahl.	K4
2.2	...legen dar, wie sie das Prinzip des nachhaltigen Konsums bei Nahrungsmittelauswahl, Menüplanung und Zubereitung umsetzen.	K5
3.1	...planen Mahlzeiten, Tages- und Wochenverpflegungen für verschiedene Situationen und Personengruppen.	K4
3.2	...setzen bei der Planung der angepassten Verpflegung, die Ernährungsempfehlungen und Grundregeln der Menüplanung um und integrieren saison- und standortgerechte Produkte.	K5
3.3	...berechnen die Kosten von Gerichten und Menüs für verschiedene Situationen.	K3
4.1	...planen verschiedene Arbeiten im Bereich der Nahrungsmittelzubereitung gemäss ihrer zur Verfügung stehenden Zeit.	K4
4.2	...führen die Zubereitungsarten situations- und fachgerecht aus. Sie beziehen aktuelle Erkenntnisse, Methoden und Arbeitsmittel mit ein.	K3
4.3	...beherrschen die Grund- und erweiterte Zubereitungsarten der Menüzubereitung.	K3
4.4	...wählen für die Zubereitung der Gerichte geeignete Zutaten aus.	K3
4.5	...erklären küchentechnische Fachausdrücke und wenden sie korrekt an.	K3

4.6	schmecken Gerichte und Menüs ab und richten sie ansprechend an.	K3
4.7	...gewährleisten eine hygienisch einwandfreie und effiziente Arbeitsweise bei der Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln und der Instandhaltung der Infrastruktur.	K3
4.8	...wenden die Prinzipien der Ergonomie und der Unfallverhütung an.	K3

* Kognitionsstufe nach Bloom