

Inhaltsverzeichnis



1 Du bist, was du isst	7
Essen auf Nummer sicher – Ernährungsgewohnheiten	8
Essen wie im Urlaub? – Einfluss von Lebensstilen	10
Gesund essen? – Ordnung in die Lebensmittelvielfalt bringen	12
Was steckt drin in unserer Nahrung?	14
Wovon ist mein Energiebedarf abhängig?	20
Wasser ist Leben – Durstlöscher und mehr	22
Aufs Etikett geschaut – wissen, was drin steckt	24
Kennzeichnung von Lebensmitteln	26
Schnell – bequem – gesund?	28
Weiterverarbeitung – häufig ein Muss?	30
Methoden Einen Warentest durchführen	32
Projekt Schlaue Snacks für das Schülercafé vorbereiten	34
Überprüfe dich selbst	36



2 Lebensmittelzubereitung	37
Essen, das Energie schenkt – vollwertig gut	38
Qualitätsmerkmale für Lebensmittel	40
Grundtechniken der Lebensmittelzubereitung	42
Methoden Nach Rezept arbeiten	50
Projekt So kocht die Welt	52
Überprüfe dich selbst	54



3 Meet your Meat	55
Fleischindustrie – Natur aus der Fabrik?	56
Muss es immer „Bio“ sein?	58
Geht's noch besser? – Ökologische Landwirtschaft	60
Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil	62
Zu viele Lebensmittel für die Tonne?	64
Nachhaltigkeit für mich und andere?	66
Projekt Ein Gladmat-Buffer planen	68
Überprüfe dich selbst	70



4 Miteinander – füreinander – da sein	71
Was wir zum Leben brauchen – der Mensch und seine Bedürfnisse	72
Moderne Großfamilie – das Mehrgenerationenhaus	74
Alleine chillen, chatten, zocken – das soll alles im Leben sein?	76
Wären Menschen ohne Erziehung glücklicher?	78
Menschen(s)kinder – so jung schon arbeiten?	80
Methoden Biografisches Lernen	82
Tatort Haushalt? – Augen auf im Alltagstrott	84
Feiern in der Gemeinschaft – gut geplant ist halb gewonnen	86
Feiern in der Gemeinschaft – das Auge isst mit	88
Projekt Kochen früher und heute	90
Überprüfe dich selbst	92



5 Wa(h)re Schönheit	93
Wie schön ist schön?	94
Wie sieht er eigentlich aus, der perfekte Körper?	96
Das digitale Korsett der sozialen Netzwerke	98
Schlank und fit – haben Diäten einen Sinn?	100
Ich fühl mich wohl in meiner Haut	100
Projekt Wie du deine Schönheit optimieren kannst? – Pflege dich schön!	102
Projekt Schmuck schmückt! – Unterstreiche deine Schönheit	104
Methode Mithilfe von Fächeraufgaben lernen	106
Überprüfe dich selbst	108



6 Carpe diem – positiver Umgang mit meiner Zeit	109
Wer bin ich?	110
Wie bleib' ich gesund?	112
Dein Tag, deine Zeit – die perfekte Work-Life-Balance	114
Warum fühle ich mich so oft gestresst?	116
Gesundheitsförderung und Prävention	118
Ist guter Rat wirklich teuer? – Beratungsstellen	120
Methode Eine Umfrage durchführen	122
Projekt Einen Präventions-Tag veranstalten	124
Überprüfe dich selbst	126



7 Mode um jeden Preis?	127
Woraus besteht meine Kleidung?	128
Dehnt sich da was? – Kleidung unter der Lupe	130
Aus welchen Rohstoffen bestehen Textilien?	132
Mein T-Shirt – Schritt für Schritt	134
Global Clothes – die Welt der Kleider	136
Pimp die Baumwolle – aber wie?	140
Und nun, was tun? – Wie du etwas ändern kannst	142
Am Ende die Entsorgung?	144
Näh' doch mal selbst! – Kleidung herstellen oder ausbessern	146
Alleskönner Nähmaschine?	148
Methode Mystery	150
Projekt Upcycling	152
Überprüfe dich selbst	154



8 Active Citizenship	155
Active Citizenship – bist du dabei?	156
Lernen durch Engagement	158
Wann wird unsere Idee zu einem Erfolg?	160
Projektplanung anhand eines Schulprojekts	162
Methode Werbespot	164
Überprüfe dich selbst	166



9 Hauptsache billig? – Produkte im Vergleich	167
Für welches Produkt entscheidest du dich?	168
Augen auf beim Einkauf	170
Methode Eine Erkundung durchführen	172
Qualität garantiert?	174
Onlineshopping – schneller K(l)ick?	176
Wege aus der „Wegwerfkultur“	178
Projekt Eine Tauschbörse organisieren	180
Überprüfe dich selbst	182



10 „Das bisschen Haushalt ...“	183
Vater, Mutter, Kind?	184
Brauchen wir Familien?	186
Ist Hausarbeit auch Arbeit?	188
Familie: Gemeinsam sind wir stark!	190
Die eigene Zukunft im Blick	192
Methode Rollenspiel	194
Projekt Eine Ausstellung zu Berufen rund um den Haushalt organisieren	196
Überprüfe dich selbst	198



11 Labor statt Küche?	199
Ernährung im Trend	200
Nahrungsergänzungsmittel – Vitamine und Mineralstoffe aus der Dose	202
Gentechnisch veränderte Lebensmittel	204
Bequemlichkeit trifft Essen – Convenience Food	206
Methode Eine Wandzeitung erstellen	208
Projekt Gentechnik auf der Spur: DNA-Isolation aus Tomaten	210
Überprüfe dich selbst	212



12 Meine Zukunft – auf geht's!	213
Wie will ich wohnen?	214
Ohne Moos nix los – Haushaltsplanung und -führung	216
Methode Einen Haushaltsplan mit Excel erstellen	218
Brauche ich ein Auto?	220
Finanzierung und Schuldnerberatung	222
Projekt Eine Schülerfirma gründen	224
Überprüfe dich selbst	226