

NEWSLETTER

FACHKOMMISSION WAH LCH

ORGANISATION DER NAHRUNGSZUBEREITUNG



Legende:
Aspekte der Nahrungszubereitung
gelb: Abklärungen Lehrperson
pink: fachliche Ebene, Lernfeld SuS

Quelle: LCH FK WAH 2025

LIEBE KANTONALE KONTAKTPERSON, LIEBE WAH-INTERESSIERTE

Hier ist er wieder: Unser Newsletter der Fachkommission WAH. Auch dieses Mal gibt es eine Auswahl an lohnenswerten Hinweisen.

Wir wünschen dir viel Spass beim Lesen!

Herzliche Grüsse

Deine WAH-Fachkommission

AKTUELLES AUS UNSERER VORSTANDSARBEIT

AUSWERTUNG DER GRUPPENDISKUSSION VOM KONTAKTPERSONENTREFFEN 2025:

Die **Titelbild**darstellung «**Organisation von Nahrungszubereitung**» zeigt wichtige Faktoren auf, die eine Lehrperson bei der Vorbereitung des praktischen Teils in der Schulküche berücksichtigen muss. Die Nahrungszubereitung widerspiegelt dabei einen zentralen Kompetenzbereich des Lehrplans 21 im Fach Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). Dieser Bereich erfordert besondere Aufmerksamkeit, da die räumlichen, materiellen und organisatorischen Voraussetzungen den Unterricht massgeblich beeinflussen.

Anhand der Darstellung kann überprüft werden, ob in der Planung und Umsetzung die relevanten Faktoren der Nahrungszubereitung berücksichtigt wurden.

Akteure des Bildungswesens, wie Verbände, Behörden und Schulleitungen, erkennen dank der Darstellung, **wie komplex die praktische Umsetzung des WAH-Unterrichts ist**. Aus diesem Grund ist es zwingend notwendig, dass WAH-Lektionen von Lehrpersonen mit entsprechender Fachausbildung erteilt werden.

WAS IST EIGENTLICH WAH? – KOSTENLOSE FLYER BESTELLEN

Du möchtest Eltern oder Interessierte unkompliziert über das Fach WAH informieren? Dann nutze den **kostenlosen WAH-Flyer**: [FK WAH WAH-Flyer 2020.pdf](#)

Die Flyer können direkt beim Lehrerinnen- und Lehrerverband bestellt werden unter: info@LCH.ch

Aktuell sind noch rund 1200 Exemplare verfügbar. Die Flyer können bezogen werden, solange Vorrat vorhanden ist.

Zudem kann dich das **Merkblatt zum Fachverständnis WAH** ebenfalls dabei unterstützen: [FK WAH Fachverstaendnis WAH Feb 2020.pdf](#)

Die fünf Kompetenzbereiche von Wirtschaft-Arbeit-Haushalt



WAH1 Produktions- und Arbeitswelten
Befasst sich mit der Bedeutung von Arbeit und deren Formen. Die damit zusammenhängenden Anforderungen an die Gesellschaft werden thematisiert. Die Produktionsprozesse von Gütern und Dienstleistungen werden verglichen und beurteilt.

WAH2 Märkte und Handel verstehen – über Geld nachdenken
Zeigt die Prinzipien der Marktwirtschaft auf und erklärt die Bedeutung des Handels. Die Anforderungen an eine selbstständige Lebensführung und ein verantwortungsvoller Umgang mit Geld wird thematisiert.

WAH3 Konsum gestalten
Greift die verschiedenen Einflüsse von Konsum auf und leitet zu kriterien- und situationsorientierte Konsumententscheidungen an. Ökonomische, ökologische und soziale Folgen von Konsum werden diskutiert.

WAH4 Ernährung und Gesundheit
Thematisiert wird eine ausgewogene Ernährung im Alltag, esskulturelle Aspekte sowie die Nahrungszubereitung und berücksichtigt dabei gesundheitliche, ökologische und globale Aspekte.

WAH5 Haushalten und Zusammenleben gestalten
Macht soziale, rechtliche und ökonomische Aspekte des Alltags und des Zusammenlebens zum Thema. Arbeiten des privaten Alltags werden geübt, so dass sie situationsgerecht geplant und zielgerichtet und effizient ausgeführt werden können.

LOHNENSWERTE HINWEISE

SGE-FACHTAGUNG «DIE ZUKUNFT AUF UNSEREM TELLER»

Wie sieht die Ernährung der Zukunft aus – nachhaltig, gerecht und neu gedacht? Die SGE-Fachtagung 2026 lädt dazu ein, frische Ideen und praxisnahe Lösungen für ein zukunftsfähiges und gesundheitsförderliches Ernährungssystem zu entdecken. Lerne neue Perspektiven kennen und lass dich inspirieren, was morgen auf unseren Tellern liegen könnte.

Am **Freitag, 4. September 2026** findet die SGE-Fachtagung «Die Zukunft auf unserem Teller» in **Bern sowie Online** statt. Die Tagung richtet sich an Fachpersonen aus Ernährung, Gesundheitsförderung, Beratung, Bildung, Gemeinschaftsgastronomie und Nachhaltigkeit und beleuchtet **das Thema Nachhaltige Ernährung** anhand aktueller Erkenntnisse und konkreter Praxisbeispiele. **Programm, Teilnahmebedingungen und Anmeldung** findest du hier: www.sge-ssn.ch/fachtagung



DIE ZUKUNFT AUF UNSEREM TELLER
Perspektiven nachhaltiger Ernährung
SGE-FACHTAGUNG, 4. SEPTEMBER 2026, BERN

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Società Svizzera de Nutrizione
Società Svizzera di Nutrizione

www.sge-ssn.ch/fachtagung



LERNSPIEL MURILO

Das neue **kostenlose Lernspiel** bietet Lehrpersonen des 3. Zyklus einen niederschweligen Einstieg in die Umsetzung von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) gemäss Lehrplan 21. Das Spiel unterstützt dabei, sich mit zentralen BNE-Themen wie **Klimawandel, Konsum und globale Zusammenhänge** vertraut zu machen. Zudem stärkt es überfachliche Kompetenzen wie kritisches Denken, Kommunikation, Kooperation und Reflexion.

Besonders wichtig ist dabei das Erkennen der Selbstwirksamkeit: Die Schüler*innen wägen unterschiedliche Perspektiven ab, diskutieren Zielkonflikte und erkennen, dass technologische und gesellschaftliche Entscheidungen stets ökologische und soziale Folgen haben. **Nachhaltigkeit wird so nicht abstrakt, sondern konkret erfahrbar.** [Hier](#) findest du Murilo. Viel Spass beim Ausprobieren!



UNTERRICHTSEINHEIT ZUR PLANETARY HEALTH DIET

Wie können sich alle Menschen gesundheitsförderlich und nachhaltig ernähren, ohne die planetaren Grenzen zu überschreiten? Die Unterrichtseinheit zur Planetary Health Diet greift diese zentrale Zukunftsfrage auf und verbindet ökologische, gesundheitliche und gesellschaftliche Perspektiven rund um Ernährung. Lernende setzen sich dabei mit den Auswirkungen unseres Ernährungssystems auf Klima, Umwelt und Gesundheit auseinander und lernen mögliche Lösungsansätze kennen. Die komplette Unterrichtseinheit kann unter folgendem Link heruntergeladen werden: [2507-ZEIT-ZfS-Lidl-Planetary-Health-Diet.pdf](https://www.zfd.ch/2507-ZEIT-ZfS-Lidl-Planetary-Health-Diet.pdf)

M.4. Akteure des Ernährungssystems und Ihre Verantwortung bei der Ernährungstransformation
Welche Veränderungen oder Maßnahmen müssen ergriffen werden, um die PHG umzusetzen?

Konsumen / Haushalte	Landwirtschaft / Lebensmittelproduktion	Politik / Gesetz
Lebensmittelindustrie / Handel		Bildung / Medien
Forschung / Wissenschaft	Gesellschaft / Gemeinschaftsorganisation	NGO

ZEIT FÜR DIE SCHULE

M.1: Ein Ampelsystem für Nahrungsmittelgruppen
Manche Lebensmittel gelten als gesund, andere eher als ungesund. Doch unsere Ernährung betrifft auch die Umwelt. Für die Herstellung von Lebensmitteln werden Rohstoffe, Wasser, Energie und Anbaufläche benötigt. Auch der CO₂-Ausstoß ist von Lebensmittel zu Lebensmittel sehr unterschiedlich.
Wie wählen sich verschiedene Lebensmittelgruppen aus?
Hinweis: Gehen Sie davon aus, dass es sich hierbei um konventionell angebaute Nahrungsmittel handelt, keine Bio-Produkte.

	Gesamtheit: Wie gesund ist dieses Lebensmittel?	Ressourcenverbrauch: Wie stark belastet dieses Lebensmittel Umwelt und Klima?
Obst und Gemüse 		
Getreide 		
Stärkehaltige Pflanzen (Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais) 		

ZEIT FÜR DIE SCHULE

MANOMONETA UNTERRICHTSMATERIALIEN

Die gemeinnützige Organisation ManoMoneta stellt **kostenlose** und werbefreie Unterrichtsmaterialien zur **Finanzbildung** für die Primarstufe (3.–6. Klasse) zur Verfügung. Die Materialien thematisieren alltagsnahe Finanzkompetenzen sowie den bewussten Umgang mit Geld. Auch wenn die Materialien nicht direkt auf die Sekundarstufe I ausgerichtet sind, könnten sie für einen differenzierten WAH-Unterricht unterstützend und interessant sein: [Manomoneta - Unterrichtsideen](https://www.manomoneta.ch/unterrichtsideen)



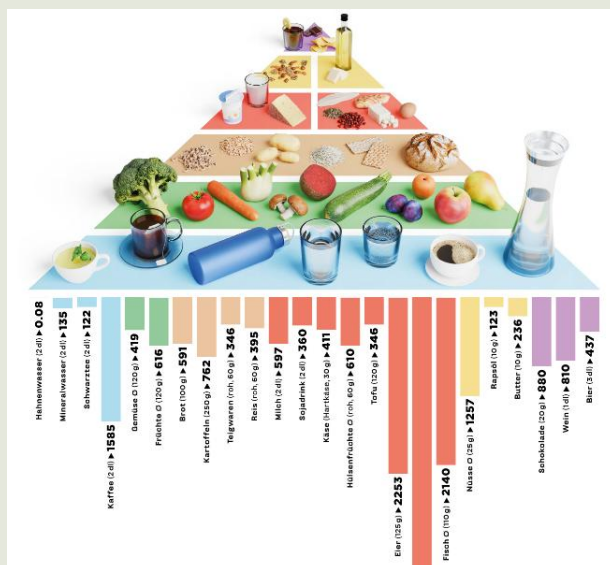
KARTENSPIEL ZU GELD UND GLÜCK

Ciao CASH sensibilisiert auf die vielen Fragen rund ums Thema **Geld**. Auf der Jagd nach Glückspunkten treffen die Spielenden auf Schuldenfallen und Schicksalsschläge, Schnäppchen und Schätze. Die Geniesserin hat ein Smartphone geschenkt bekommen? Mega! Nur kostet das jede Runde Geld. Der Glückspilz findet auf der Strasse Bargeld? Super! Er darf nochmals eine Geldkarte ziehen. Der Multimedia-Freak wird arbeitslos? Pech! Jetzt gibts zwei Runden kein Geld. Da nützt ihm auch nichts, dass er vorher in Bildung investiert hat.



AKTUALISIERTE ÖKOBILANZ-PYRAMIDE

Die neu gestaltete Grafik veranschaulicht die **Umweltbelastung verschiedener Lebensmittel, verursacht durch Produktion, Verarbeitung und Vertrieb**. Die Umweltwirkungen (Ressourcenverbrauch, Emissionen, Abfall) werden in einer einzigen Kenngrösse, den Umweltbelastungspunkten UBP, zusammengefasst: www.sge-ssn.ch/media/34tndekv/sge_mb_oekobilanz_de.pdf



AKTUALISIERTE INFOFLASHS ZU KRITISCHEN NÄHRSTOFFEN

Je nach Lebensphase oder Ernährungsweise kann es schwierig sein, eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen sicherzustellen, beispielsweise bei vegetarischer oder veganer Ernährung oder in besonderen Lebensphasen wie Schwangerschaft, Stillzeit oder im Alter. Die Merkblätter zu **Calcium, Eisen, Jod, Protein** und **Vitamin B12** bieten allgemeine Informationen und praktische Empfehlungen, um den Bedarf an potenziell kritischen Nährstoffen zu decken: www.sge-ssn.ch/de/empfehlungen/naehrstoffe-lebensmittel/naehrstoffe

Übrigens: Mit einer SGE-Mitgliedschaft erhältst du Zugang zu fundiertem Fachwissen, profitierst von attraktiven Vergünstigungen und wirst Teil eines starken Netzwerks, das sich gemeinsam für eine evidenzbasierte Ernährung in der Schweiz engagiert: [Einzelmitgliedschaft](#) | [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](#)

Empfohlene Proteinzufuhr für Erwachsene pro Tag

18-65 Jahre / pro kg Körpergewicht: 0.83 g*	66 Jahre und älter / pro kg Körpergewicht: 1-1,2 g*
---	---

* **Lesbeispiel:** Proteinzufuhr für 50-jährige Person mit 75 kg Körpergewicht: 75 x 0.83 g = 62.25 g / Tag
Quelle: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr / <https://www.blw.admin.ch/bahschweiz/infobilder.html>

Wie decke ich meinen Proteinbedarf?
Beispiel für die Proteinzufuhr an einem Tag mit einer ausgewogenen Ernährung:

Nüsse und Samen: 1 Portion (Mittelwert)	Hülsenfrüchte, Tofu, Fleisch, Fisch und Eier: 1 Portion (Mittelwert)
Milchprodukte: 2.5 Portionen (z. B. 1 l Milch + 1 P. Joghurt + 1 P. Käse)	Getreideprodukte und Kartoffeln: 3 Portionen (z. B. Brot + Teigwaren + Kartoffeln)
Früchte und Gemüse: 4 Portionen (Mittelwert)	

Mit einer ausgewogenen Ernährung wird der Proteinbedarf leicht gedeckt. Neben Milchprodukten und anderen Proteinflehen aus der roten Stufe sind auch Getreideprodukte eine wichtige Proteinquelle. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide richten sich an Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren. Ab dem 66. Lebensjahr wird empfohlen, täglich 3 Portionen Milchprodukten zu verzehren, wodurch die Proteinzufuhr erhöht wird.

Wer kein Fleisch und keinen Fisch isst, kann die Proteinzufuhr sicherstellen, indem die Fleisch- bzw. Fischportion durch ein anderes proteinhaltiges Lebensmittel ersetzt wird wie z. B. Eier, Tofu, Tempeh, Seitan, texturiertes Soja, Hülsenfrüchte, Fleischersatzprodukte auf der Basis von Mykoproteinen oder auf der Basis von pflanzlichen Proteinkonzentraten (Erbsen, Soja, Weizen usw.). Zusammen mit dem Protein aus Milch- und Getreideprodukten kann der Bedarf so leicht gedeckt werden.

Wer keine tierischen Produkte isst, kann die Proteinzufuhr sicherstellen, indem die tierischen Produkte durch 2-4 Portionen an pflanzlichen, proteinreichen Lebensmitteln ersetzt werden. Dazu gehören Lebensmittel wie Tofu, Tempeh, Seitan, texturierte Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Fleischersatz-

produkte aus pflanzlichem Proteinkonzentrat sowie Sojadrink und Joghurtalternativen aus Soja oder anderen Hülsenfrüchten. Zusätzlich werden 2 Portionen an Nüssen und Samen empfohlen (insgesamt 50-60g). Zusammen mit dem Protein aus Getreideprodukten kann der Proteinbedarf gedeckt werden.

Bei einer Mischkost werden 30 bis 40g Proteine über tierische Produkte aufgenommen. Wie kann diese Menge über pflanzliche Lebensmittel gedeckt werden?

Beispiele:

- 2 dl Sojadrink + 1 Port. Linsen + 1 Port. Geschnetzeltes aus Mykoprotein = 30 g Protein
- 1 Port. Seitan + 1 Port. Seidentofu = ca. 40 g Protein
- 1 Joghurtersatz (Soja) + 1 Port. Kidneybohnen + 2 dl Sojadrink + 1 zusätzliche Port. Nüsse = ca. 33 g Protein

AUSBLICK/TERMINE

- Nächste Fachkommissionssitzung: 27. August 2026
- Nächster Newsletter: November 2026
- Nächstes Kontaktpersonentreffen: Samstag 05. September 2026