

Inhalt

1	Die Berufsausbildung mit gestalten	12
1.1	Lernen lernen	14
	Es ist alles eine Frage des Typs	14
	Erfolgreich lernen	15
	Informationen beschaffen	16
	Informationen bewerten	17
	Lernen in der Gruppe	18
	Visualisierungs- und Präsentationstechniken	19
1.2	Das Berufsfeld Hauswirtschaft entdecken	20
	Anforderungsprofil	20
	Verschiedene hauswirtschaftliche Betriebe und Arbeitsplätze	20
	Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten	22
	Gewerkschaften und Berufsverbände	23
1.3	Arbeiten und gesund bleiben	24
	Persönliche Hygiene	24
	Tagesleistungskurve	26
	Ergonomie	26
	Erholung	27
	Arbeitssicherheit	27
	Arbeitsplatzgestaltung	28
	Zeitmanagement und Arbeitsorganisation	29
1.4	Miteinander reden und arbeiten	30
	Kommunikation	30
	Arbeiten im Team	33
	Konfliktlösung	34
1.5	Projektaufgabe	36
2	Waren beschaffen und lagern	38
2.1	Waren auswählen	40
	Marktinformationen	40
	Warenkennzeichnung	40
2.2	Waren kaufen	42
	Einkaufsquellen auswählen	42
	Qualität einschätzen	42
	Nachhaltiges Einkaufen	43
	Wareneingänge kontrollieren	43
	Zahlungsverkehr	44



	Finanzierungsmöglichkeiten	46
	Kassenführung	46
	Kaufvertrag	47
	Waren reklamieren	47
2.3	Waren lagern	48
	Lagerräume	48
	Grundlegende Prinzipien – Weniger ist mehr	48
	Lagerungshinweise berücksichtigen	48
	Vorräte schützen	49
	Konservieren	50
	Kühlen und Gefrieren	52
2.4	Lagerhaltung organisieren	54
	Dokumentation der Lagerbestände	54
	Bestandsmengen	54
	Inventur	55
2.5	Projektaufgabe	56

3 Ernährung verstehen und Nahrung zubereiten 58



3.1	Über Essen und Trinken nachdenken	60
	Ernährungsverhalten	60
	Fast Food	62
	Tischkulturen anderer Länder	64
	Ernährung und Gesundheit	66
3.2	Ernährung verstehen	68
	Nährstoffe	68
	Verdauung und Stoffwechsel	69
	Nährstoff- und Energiebedarf	70
	Nährwertberechnung	71
	Verzehrempfehlungen	72
	Kostpläne	73
	Lebensmittelgruppen und enthaltene Nährstoffe	73
	Vollwertige Ernährung ausgewählter Personengruppen	80
3.3	Mahlzeiten planen	82
	Rezepte auswählen	82
	Lebensmittel nachhaltig auswählen und verwenden	83
	Kosten berechnen	84
	Zeitbedarf planen	86
	Mahlzeiten- und Speisenfolgen planen	87
	Küchentechnische Eigenschaften von Lebensmitteln	88

3.4	Lebensmittel vorbereiten und zubereiten	90
	Wiegen und Messen	90
	Rezepte lesen und verstehen	92
	Arbeitssicherheit und Unfallschutz	94
	Arbeitsplatzgestaltung	95
	Hygiene	96
	Geräte in der Nahrungszubereitung	98
	Vorbereitungstechniken	100
	Gartechniken	103
	Vitaminerhalt	107
	Zubereitung von Gebäck	108
3.5	Projektaufgabe	110
4	Speisen servieren	112
4.1	Gäste betreuen	114
	Aufgaben und Funktionen im Service	114
	Erscheinungsbild und Auftreten der Servicekraft	115
	Kommunikation mit Gästen	116
4.2	Tische gestalten	118
	Raumvorbereitung, Tischgestaltung und Tischwäsche	118
	Gläser- und Geschirrrarten	120
	Besteck	122
	Anordnen von Geschirr und Besteck	124
	Tischdekoration, Farbenlehre und Serviettenformen	126
4.3	Speisen und Getränke servieren	128
	Arbeitsorganisation im Service	128
	Portionieren und Anrichten von Speisen	130
	Speisenverteilung	132
	Servicearten im Restaurant	133
	Getränkesservice	134
	Tische abräumen	136
	Rechnung und Zahlungsverkehr	137
4.4	Veranstaltungen planen	138
	Zeitbedarf und Personalkosten	138
	Raumplanung und Tafelformen	139
	Prinzipien der Arbeitssicherheit	140
	Büfettaufbau	142



	Geschirrkreislauf	143
	Umweltschutz und Abfallentsorgung	143
	Plakate und Karten gestalten	144
	Verpackung von Produkten	145
4.5	Projektaufgabe	146

5 Textilien reinigen und pflegen 148



5.1	Textilien auswählen	150
	Funktion von Kleidung	150
	Kriterien für die Auswahl von Kleidung und anderen Textilien	151
	Qualität und Eigenschaften unterschiedlicher Fasern	152
5.2	Textilien reinigen und pflegen	154
	Arbeitsorganisation	154
	Maschinen und Geräte	154
	Reinigungs- und Pflegemittel für Textilien	156
	Textile Reinigung und Pflege durchführen	158
5.3	Textilien erhalten	160
	Ausbesserungsarbeiten	160
	Modifizieren von Textilien	161
5.4	Projektaufgabe	162

6 Reinigung planen und durchführen 164



6.1	Reinigungs- und Pflegemittel auswählen	166
	Aufgaben der Reinigung	166
	Wasser als Grundkomponente der Reinigung	166
	Reinigungsfaktoren	167
	Art und Anwendung von Reinigungsmitteln	168
6.2	Ausgewählte Materialien reinigen und pflegen	170
	Eigenschaften ausgewählter Materialien	170
	Auswahl geeigneter Reinigungsmittel und -verfahren	171
	Reinigungsverfahren	172

6.3	Räume reinigen und pflegen	174
	Regeln für rationelles Reinigen	174
	Arbeitsprozesse in der Reinigung	174
	Arbeitssicherheit	176
	Hautschutz	177
	Qualitätsstandards in der Reinigung	178
	Qualitätsziele für die Reinigung	178
	Reinigungspläne und Dokumente	178
	Abfallentsorgung und Mülltrennung	180
6.4	Projektaufgabe	182
7	Personen individuell wahrnehmen und betreuen	184
7.1	Personen wahrnehmen und beobachten	186
	Personen wahrnehmen	186
	Personen beobachten	187
	Beobachtungsprotokoll	188
	Interviews	188
	Erkundung	189
7.2	Bedürfnisse erkennen	190
	Bedürfnisse des Menschen	190
	Verbale und nonverbale Kommunikation	190
	Förderaktivitäten	192
7.3	Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen begleiten	194
	Entwicklung des Menschen	194
	Förderung und Störung des Entwicklungsprozesses	196
	Grundlagen der Erziehung	198
	Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen	200
	Alltagsverrichtungen unterstützen	202
7.4	Erste-Hilfe-Maßnahmen	206
	Prinzipien der Ersten Hilfe	206
	Sofortmaßnahmen bei Bewusstlosigkeit	207
	Sofortmaßnahmen zur Aufrechterhaltung des Kreislaufs ..	208
	Sofortmaßnahmen bei Wunden	209
	Sofortmaßnahmen bei Verbrennungen und Verbrühungen	209
	Sofortmaßnahmen bei Vergiftungen	209
7.5	Projektaufgabe	210



8 Lebensräume gestalten 212



- 8.1** Die eigene Wohnung auswählen und beziehen 214
 - Wohnbedürfnisse klären 214
 - Wohnqualität bewerten 216
 - Einen Mietvertrag abschließen 218
 - Verbraucherschutz 219
- 8.2** Die eigene Wohnung unterhalten 220
 - Die Energieversorgung planen 220
 - Laufende Kosten überblicken 222
 - Haushaltsbuch führen 223
 - Finanzielle Vorsorge 223
- 8.3** Räume gestalten und einrichten 224
 - Funktionalität der Einrichtung 224
 - Qualität der Einrichtung 224
 - Wohnstil 226
 - Lebenssituationen unterschiedlicher Personengruppen ... 227
 - Farbe 228
 - Licht 229
 - Raumdekoration 229
 - Dekorationen für bestimmte Themen und Anlässe 230
- 8.4** Pflanzen pflegen 232
 - Floristische Dekorationen 232
 - Zimmerpflanzen pflegen 234
 - Balkon- und Terrassenpflanzen pflegen..... 236
- 8.5** Projektaufgabe 238

9 Hauswirtschaftliche Produkte und Dienstleistungen anbieten 240



- 9.1** Produkte und Dienstleistungen entwickeln 242
 - Ideen finden 242
 - Informationen beschaffen 243
 - Chancen und Risiken beruflicher Selbstständigkeit 244
- 9.2** Produkte und Dienstleistungen kalkulieren und vermarkten 246
 - Kosten kalkulieren 246
 - Marktwert 246
 - Gewinnkalkulation 247
 - Abrechnung 247
 - Werbung 248

9.3	Kunden binden und pflegen	250
	Gespräche mit Kunden führen	250
	Qualitätssicherung	252
	Mit Reklamationen umgehen	254
9.4	Projektaufgabe	256
	Anhang	259
	Methoden	259
	Nährwerttabelle	268
	Stichwortverzeichnis.....	271
	Bildquellenverzeichnis	277