



Name: _____ Datum: _____

1. Kreuzen Sie bei den Einzelkompetenzen an, **wie sicher** Sie diese beherrschen! Seien Sie **ehrlich** zu sich selbst!

2. Wählen Sie das entsprechende Material zur Bearbeitung aus!

Checkliste zur Selbsteinschätzung

1. Ausbildungsjahr FaGa Lernfeld: Arbeiten in der Küche LS 2 – Gesunde Ernährung		Auswahl der Lernmaterialien					
		Ich habe noch keine Ahnung.	Ich habe noch Lücken.	Ich bin schon ganz gut.	Ich werde Profi.	geprüft	Ich bearbeite das Material...
Nr. Einzelkompetenzen		= unsicher/ Datum:	=ziemlich sicher/ Datum:	= sicher/ Datum:	= sehr sicher/ Datum:		
	Bereich: Einblicke in eine gesunde und ausgewogene Ernährung bekommen						
1	Ich kann die Kreisfelder des Ernährungskreises nennen.						
2	Ich kann den Aufbau des Ernährungskreises erläutern.						
3	Ich kann drei Kernaussagen zum Ernährungskreis formulieren.						
4	Ich kann die Bedeutung des Ernährungskreises erklären.						
5	Ich kann sechs Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung anhand des Ernährungskreises erstellen.						
6	Ich kann die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennen.						
7	Ich kann die 10 Regeln der DGE erläutern.						
8	Ich kann die Zielsetzung der 10 Regeln der DGE und des Ernährungskreises mündlich darlegen.						
9	Ich kann die Grundbegriffe der Ernährung nennen.						
10	Ich kann den Begriff Lebensmittel definieren.						
11	Ich kann den Begriff Nahrungsmittel definieren.						
12	Ich kann den Begriff Genussmittel definieren.						
13	Ich kann den Begriff Nährstoffe definieren.						
14	Ich kann ausgewählte Stoffe den Grundbegriffen der Ernährung zuordnen.						
15	Ich kann die Stoffzuordnung zu den Grundbegriffen der Ernährung begründen.						
16	Ich kann das Ernährungsverhalten von ausgewählten Personen beurteilen.						
17	Ich kann Einschätzungen zu einer gesunden Ernährungsweise abgeben.						
18	Ich kann die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für den menschlichen Körper erläutern.						