

---

# Kompetenznachweis

## Hauswirtschaftliches Zertifikat 1

### Zusammenstellen, zubereiten und verteilen von Menüs

---

#### Zulassung

Zugelassen sind Personen, die über mindestens 4 Jahre Haushaltpraxis oder ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis in einer beruflichen Grundbildung und 2 Jahre Praxis im Haushalt sowie eine Allgemeinbildung, die der Sekundarstufe II entspricht, verfügen.

---

#### Kompetenz

Die Teilnehmer/innen wenden theoretische und praktische Kenntnisse in der Ernährung an. Sie stellen Menüs für eine gesunde Ernährung zusammen. Bei der Zubereitung einfacher, gesunder und schmackhafter Mahlzeiten beachten sie hygienische, ökologische und ökonomische Gesichtspunkte. Zudem gewährleisten sie eine zweckmässige und hygienische Abwaschorganisation.

---

#### Kompetenznachweis

Die Teilnehmer/innen beschreiben anhand eines vorgegebenen Rasters und der Ziele des Zertifikats ihre Lernfortschritte und ihr persönliches Lernverhalten. Sie dokumentieren damit ihre tatsächlich vorhandene Fach- und Selbstkompetenz sowie ihre Reflexionsfähigkeit.

---

#### Aufgabenstellung

Machen Sie anhand der in diesem Zertifikat verlangten Kompetenzen und Ziele eine Selbsteinschätzung (Dokument: Selbsteinschätzung).

Überlegen Sie zu den jeweiligen Zielen eine konkrete Situation, in der Sie die vorgegebene berufliche Handlungskompetenz bewiesen haben.

Orientieren Sie sich bei der Auswahl der Situation an Ihrer Selbsteinschätzung. Beschreiben Sie diese Situation/diese Situationen nach den vorliegenden Vorgaben.

---

#### Hinweise

Es wird pro Ziel (I bis III) eine Seitenzahl von mindestens 3 bis maximal 6 verlangt.

Es müssen für alle drei Ziele entsprechende Beschreibungen vorliegen.

Können für mindestens 2 von 3 Zielen die geforderten Beurteilungskriterien nachgewiesen werden, gilt der Kompetenznachweis als erfüllt.

Das ausgefüllte Raster muss bis zum geforderten Zeitpunkt eingereicht werden.

Die Validierung erfolgt nach einem 10-minütigen Gespräch. Das Gespräch dient der Klärung und Vertiefung einzelner Fragen.

---

#### Beurteilungskriterien

Mit der gewählten Handlung lässt sich ein Grossteil der verlangten Kompetenzen und Ziele beurteilen.

In der Beschreibung der Handlung sind die erforderlichen Elemente ausführlich beschrieben.

Der Ablauf der Handlung ist sinnvoll und nachvollziehbar.

Die Begründungen sind fachlich korrekt.

Das Ergebnis der Handlungen und das persönliche Verhalten sind reflektiert und die entsprechenden Schlüsse aus bisherigen Erfahrungen wurden eingebracht bzw. abgeleitet.

## Ziel I

Ich bin in der Lage, bei der Zusammenstellung von gesunden Menüs allgemeine und spezifische Ernährungsregeln sowie saisongerechte und standortnahe Produkte zu berücksichtigen.

### 1. Beschreibung

- 1.1 Was war die Ausgangslage?
- 1.2 Was war die konkrete Aufgabe (Fragestellung) in dieser Situation.
- 1.3 Was haben Sie gemacht? Wie haben Sie es gemacht? Beschreiben Sie Ihr Vorgehen (Ihre Handlungen und Ihr Verhalten) detailliert Schritt für Schritt.

### 1. Beschreibung

- 1.1 Ausgangslage
  
- 1.2 Meine konkreten Aufgaben/mein Vorhaben
  
- 1.3 Meine Handlungen

### 2. Begründung

- 2.1 Warum haben Sie es so gemacht? Begründen Sie Ihr Vorgehen (Ihre Handlungen und Ihr Verhalten) mit fachlichen und professionellen Überlegungen.
- 2.2 Was wäre auch noch möglich gewesen? Versuchen Sie – wenn immer möglich - mindestens eine andere Möglichkeit zu beschreiben.

### 2. Begründung

- 2.1 Begründung meines Vorgehens
  
- 2.2 Was wäre auch noch möglich gewesen?

### 3. Reflektion

- 3.1 Was war konkret das Ergebnis Ihres Vorgehens?
- 3.2 Wie schätzen Sie Ihr Vorgehen im Nachhinein ein? Was ist Ihnen gelungen bzw. was hat nicht so gut geklappt?
- 3.3 Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie? Was würden Sie bei einem nächsten Mal gleich, was anders machen?

### 3. Reflektion

- 3.1 Ergebnis

3.2 Was ist gut gelungen? Was hat nicht so gut geklappt?

3.3 Schlussfolgerung

## Ziel II

Ich bin in der Lage, einfache, schmackhafte Gerichte fachgerecht, hygienisch einwandfrei und effizient zuzubereiten.

### 1. Beschreibung

- 1.1 Was war die Ausgangslage?
- 1.2 Was war die konkrete Aufgabe (Fragestellung) in dieser Situation.
- 1.3 Was haben Sie gemacht? Wie haben Sie es gemacht? Beschreiben Sie Ihr Vorgehen (Ihre Handlungen und Ihr Verhalten) detailliert Schritt für Schritt.

### 1. Beschreibung

- 1.1 Ausgangslage
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 1.2 Meine konkreten Aufgaben/mein Vorhaben
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 1.3 Meine Handlungen

### 2. Begründung

- 2.1 Warum haben Sie es so gemacht? Begründen Sie Ihr Vorgehen (Ihre Handlungen und Ihr Verhalten) mit fachlichen und professionellen Überlegungen.
- 2.2 Was wäre auch noch möglich gewesen? Versuchen Sie – wenn immer möglich - mindestens eine andere Möglichkeit zu beschreiben.

### 2. Begründung

- 2.1 Begründung meines Vorgehens
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2.2 Was wäre auch noch möglich gewesen?

### 3. Reflektion

- 3.1. Was war konkret das Ergebnis Ihres Vorgehens?
- 3.2 Wie schätzen Sie Ihr Vorgehen im Nachhinein ein? Was ist Ihnen gelungen bzw. was hat nicht so gut geklappt?
- 3.3 Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie? Was würden Sie bei einem nächsten Mal gleich, was anders machen?

### 3. Reflektion

- 3.1 Ergebnis

3.2 Was ist gut gelungen? Was hat nicht so gut geklappt?

3.3 Schlussfolgerung

### Ziel III

Ich bin in der Lage eine hygienisch einwandfreie und effiziente Abwaschorganisation zu gewährleisten und dabei ökologische Gesichtspunkte zu berücksichtigen.

#### 1. Beschreibung

3.3. Was war die Ausgangslage?

3.4. Was war die konkrete Aufgabe (Fragestellung) in dieser Situation.

3.5. Was haben Sie gemacht? Wie haben Sie es gemacht? Beschreiben Sie Ihr Vorgehen (Ihre Handlungen und Ihr Verhalten) detailliert Schritt für Schritt.

#### 1. Beschreibung

1.1. Ausgangslage

Geschirr von einer 5-köpfigen Familie: Vater, Mutter, 3 Kinder 7,12,18

Abwaschmaschine vorhanden

Menü

Endiviensalat mit Pilzen

-

Chili con Carne

Bramata

ged. Rüebli

-

Süssmostcrème

1.2. Meine konkreten Aufgaben/mein Vorhaben

hygienisch einwandfrei, effizient und ökologisch abwaschen

1.3. Meine Handlungen

1. Geschirr einsammeln, dabei Essensresten gleich entfernen und sortiert stapeln in der Schmutzzone, beziehungsweise Salatteller und Gläser gleich in die Maschine räumen.

2. Geschirr, das von Hand abgewaschen wird, kalt vorspülen.

3. Von Hand abwaschen: Als erstes die Gusseisenpfanne. Sie darf nur mit heissem Wasser abgewaschen werden.

4. Abwaschtrog sauber ausspülen, wenig heisses Wasser einfüllen und einen Spritzer Abwaschmittel begeben.

5. Zuerst die Pfannendeckel abwaschen, gleich mit heissem Wasser abspülen. Nachher die Pfannen und Holzkellen, ebenfalls mit heissem Wasser abspülen und in der Sauberzone zum Abtropfen hinlegen. Dann das restliche Geschirr im Wasser vorspülen und in die Abwaschmaschine einräumen.

6. Deckel und Pfannen abtrocknen, versorgen, Holzkellen und Bretter an der Luft trocknen lassen.

7. Herd noch mit dem gleichen Wasser vorreinigen. Wasser abfliessen lassen.

8. Neues Wasser einfliessen lassen. Einen Spritzer Abwaschmittel begeben, Herd und Abstellflächen sauber reinigen. Wasser abfliessen lassen, Abwaschtrog sauber ausspülen.

Abwaschlappen kalt ausspülen, bis das Wasser klar ist, gut auswringen, aufhängen. Abwaschtrog und Wasserhähnen mit dem Microfasertuch trocknen.

#### 2. Begründung

- 2.1 Warum haben Sie es so gemacht? Begründen Sie Ihr Vorgehen (Ihre Handlungen und Ihr Verhalten) mit fachlichen und professionellen Überlegungen.
- 2.2 Was wäre auch noch möglich gewesen? Versuchen Sie – wenn immer möglich - mindestens eine andere Möglichkeit zu beschreiben.

## **2. Begründung**

### 2.1 Begründung meines Vorgehens

Die Abwaschzone wird in Sauber- und Schmutzzone eingeteilt. Dort, wo der Abtropfbereich ist, ist die Sauberzone. Grundsätzlich wird von rechts nach links gearbeitet. Wenn der Abtropfbereich rechts vom Waschbecken ist, ist es umgekehrt.

Die Salatteller und Gläser haben keine Stärke und Käse dran, die festkleben. Darum können sie gleich in die Maschine gegeben werden - rationell.

Die Gusseisenpfanne darf nur mit Wasser abgewaschen werden, sonst wird das Öl herausgelöst und sie rostet.

Die Doppelwandpfanne darf nicht in der Maschine gewaschen werden, weil es einen Wassereinschluss geben kann, das führt beim Kochen zu Überdruck und die Pfanne kann explodieren.

Die Pfannen wasche ich von Hand ab, wenn die Maschine nicht gefüllt wird. Sonst kommen auch sie in die Maschine - rationell.

Das Abwaschen mit der Maschine ist ökologischer als von Hand, wenn sie gefüllt wird. Es braucht weniger Wasser und weniger Abwaschmittel.

Beim Abwaschmittel schaue ich darauf, dass es ökologisch ist, d.h. zu 100% abbaubar.

Hier die Inhaltsstoffe aufzählen und erklären.

Wasserhärte erklären.

Dosierung erklären.

Zürich hat weiches Wasser, darum brauche ich ganz wenig Abwaschmittel.

Durch das Vorspülen im Abwaschwasser braucht es weniger Wasser.

### 2.2. Was wäre auch noch möglich gewesen?

Die Pfanne von den Rüeblen in die Maschine zu geben, wenn sie dann voll wird.

Die Teller müssen nicht zwingend vorgespült werden, wenn die Maschine sofort angestellt wird, oder keine stärke- und käsehaltigen NM gegessen wurden.

## **3. Reflektion**

3.1 Was war konkret das Ergebnis Ihres Vorgehens?

3.2 Wie schätzen Sie Ihr Vorgehen im Nachhinein ein? Was ist Ihnen gelungen bzw. was hat nicht so gut geklappt?

3.3 Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie? Was würden Sie bei einem nächsten Mal gleich, was anders machen?

## **3. Reflektion**

3.1 Ergebnis

Trotz viel Geschirr, war ich schnell: Durch geplantes Vorgehen, rationelles Abräumen, sofort in die Maschine geben, was geht.

3.2 Was ist gut gelungen? Was hat nicht so gut geklappt?

Wenn die Familie hilft, will ich noch mehr Ordnung hineinbringen. Sie brauchen Anleitung betreff Sauber- und Schmutzzone, wo sie das Geschirr hinstellen haben.

### 3.3 Schlussfolgerung

Wenn ich auf die Sauber- und Schmutzzone achte, habe ich viel mehr Ordnung. Ich kann rationeller arbeiten, weil alles Geschirr beieinander ist und nicht überall herumsteht

Es ist hygienischer, weil das saubere Geschirr seinen Platz hat.

Ich will mir angewöhnen, vermehrt darauf zu achten, ob mit den Pfannen die Abwaschmaschine gefüllt werden kann. Ich bin mir gewohnt, die Pfannen von Hand abzuwaschen. Das braucht mehr Wasser und Abwaschmittel - belastet die Umwelt und braucht mehr Zeit.

Bis jetzt habe ich mir wenig Gedanken über die Inhaltsstoffe der Abwaschmittel gemacht. Jetzt achte ich vermehrt darauf, dass ich 100% abbaubare Abwaschmittel kaufe.

Im Unterricht habe ich gehört, dass ein Abwaschbecken zum Nachspülen des Geschirrs, das heisses Wasser enthält, neben den Abwaschtrog gestellt werden kann. So könnte ich heisses Wasser sparen. Werde es ausprobieren.