



**Einklang von Körper und Geist**



**Auskommen mit dem Einkommen**



**Bewusst genießen mit der richtigen Ernährung**



**Raus aus dem „Hotel Mama“ – Mein eigener Haushalt**



**Küchenpraxis**



**Umgang mit Medien**

VERBRAUCHERBILDUNG

2025/2026

Wir machen dich fit fürs Leben!



In diesem WPU erlernst du grundlegende Fertigkeiten, die du später für das Leben nach der Schule als selbstständiger, junger Mensch beherrschen solltest. Du erhältst Tipps und Tricks, die dir den Start in dein eigenständiges Leben erleichtern sollen.

**DU bist hier richtig, wenn du...**

- Spaß am **praktischen** Arbeiten hast (Kochen und Backen).
- dich für **Ernährung** und **Gesundheit** interessierst.
- offen bist für **Kochexperimente** und verschiedene Ernährungsformen wie **vegetarisch** und **vegan**.
- gern **selbstständig** arbeitest und **recherchierst**.
- gern **Präsentationen/Plakate** erstellst und **Projekte** planst.
- mit **Abwaschen** und **Aufräumen** kein Problem hast.
- wert auf einen **sauberen Arbeitsplatz** legst.



**Was kannst du in Verbraucherbildung lernen?**

**Hier eine kleine Auswahl:**

- **Ernährungslehre**
  - Nährstoffe und ihre Funktion für unseren Körper
  - Gesunde Ernährung im Alltag
- **Nahrungszubereitung**
  - Küchenführerschein
  - Rezepte ausprobieren
  - fremde Esskulturen und Tischsitten
- **Fitness und Gesundheit**
  - Yoga, Entspannung und Fitness
- **Konsumverhalten und Werbung**
  - Rolle als Verbraucher (Rechte, Verträge, ...)
  - Tricks im Supermarkt
  - Einkaufen mit Köpfchen
  - Fairer Handel, Tierschutz und Recycling
- **Mein eigener Haushalt**
  - Die erste eigene Wohnung
  - Zeit- und Geldmanagement
  - Arbeit und Hygiene im eigenen Haushalt

