



KURZCURRICULUM DES FACHES ERNÄHRUNGSLEHRE

Aufgaben und Ziele

Das Fach Ernährungslehre eröffnet Orientierungshilfen, um sich im Dschungel von gentechnisch manipulierten Lebensmitteln, Fast-Food, Fertig- und Light-Produkten mit Farb- und Konservierungsstoffen, Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, Salmonelleninfektionen, Diabetes Mellitus, Magersucht oder Ähnlichem zurecht zu finden. Die Schülerinnen und Schüler sollen Wissen über eine bedarfsgerechte Ernährung bzw. eine gesunde Ernährungsweise erwerben. Dazu gehören Kenntnisse über die Lebensmittel, deren Herkunft und Inhaltsstoffe, um eine sinnvolle Nahrungsauswahl, Lebensmittelbeschaffung und Lebensmittelverarbeitung zu ermöglichen. Es ist zudem von Bedeutung, das Verständnis der im Organismus ablaufenden Prozesse zu fördern. Darüber hinaus wird den Schülerinnen und Schülern Einsicht in verschiedene Formen der Fehlernährung und den damit verbundenen individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen vermittelt.

Bezugswissenschaft der Ernährungslehre ist die Ernährungswissenschaft, die Überschneidungen mit anderen Naturwissenschaften wie Biologie und Chemie aufweist.

Überblick über die Unterrichtsthemen

Jgst. / (Halbjahr)	Halbjahresthema / Unterrichtsreihen
8 (I)	Nahrung erhält und sichert Leben Nährstoffe im Vergleich
	<ul style="list-style-type: none">• <u>Welche Lebensmittel liefern was?</u> Inhaltsstoffe der Lebensmittel im Überblick• <u>Energie macht fit:</u> Energie- und Nährstoffbedarf, Grund- und Leistungsumsatz• <u>Kohlenhydrate – Energie der ersten Stunde:</u> Aufbau, Einteilung, Aufgaben im Körper, Verdauung, Stoffwechsel; kohlenhydratreiche Lebensmittel, z.B.: Brot – ein Stück Gesundheit; Zucker und Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe in der Diskussion; Kartoffeln: Gesundheits-Food oder Dickmacher?
8 (II)	Nährstoffe im Vergleich
	<ul style="list-style-type: none">• <u>Fette – viel Energie auf wenig Raum:</u> Aufbau, Einteilung, Aufgaben im Körper, Verdauung, Stoffwechsel; fettreiche Lebensmittel, z.B.. Butter und Margarine in der Diskussion; Butterherstellung; Palmöl: Fluch oder Segen?; Wie gesund ist Olivenöl?• <u>Eiweiß – Baustein Nr. 1:</u> Aufbau, Einteilung, Aufgaben im Körper, Verdauung, Stoffwechsel; eiweißreiche Lebensmittel, z.B.: Milch – ein Fittmacher?; Käseherstellung; Eier: Symbol des Lebens?; Fleisch oder Tofu: Was kann mehr?



9 (I)	Beurteilung des Lebensmittelverbrauchs und Lebensmittelverzehrs Lebensmittelqualität
	<ul style="list-style-type: none"> • z.B. <u>Fast Food. Schnelles Essen mit schlechtem Ruf?</u>: Fast Food Produkte unter der Lupe, Fertigprodukte: Geschmacks- und Konservierungsstoffe und Co. • z. B. <u>Alkohol: Genuss oder Gefahr?</u> • z.B. <u>Natürliche Gifte in Nahrungsmitteln</u>: Salmonellen, Schimmelpilze und Co; Lebensmittelhygiene • <u>z.B. „Schöne neue Welt der Nahrungsmittel“: Neuartige Lebensmittel im Überblick</u>: Gentechnik im Einkaufskorb; Funktionelle Lebensmittel – Essen als Medizin
9 (II)	Nahrung: Lebensspender oder Krankmacher?
	<ul style="list-style-type: none"> • z.B. <u>Gesunde Kost für Kinder</u>: bedarfsgerechte Ernährung im Kindesalter, gesundes Schulfrühstück, Vitamin- und Mineralstoffpräparate unter der Lupe • z.B. <u>Fit beim Sport</u>: Bedarfsgerechte Ernährung des Sportlers • z.B. <u>Wenn Essen zum Feind wird</u>: Ernährungsbedingte Erkrankungen z.B. Bulimie, Magersucht, • z.B. <u>Krank durch falsche Kost?</u>: Diabetes Mellitus