

# Berufliches Gymnasium

## Unterrichtsfach: Ernährung

Stundenzahl: 5h bzw. 3h/Woche (insgesamt: Leistungskurs 200h/Schuljahr und Grundkurs 120h/Schuljahr)

### UNTERRICHTSTHEMEN

#### 11. Schuljahr (Einführungsphase)

##### Gesunde Ernährung, Lebensmittel und deren Qualität

Anforderungen an die Ernährung des Menschen

- Gesundheit und Krankheit
- Lebensmittelqualität
- gesetzliche Regelungen

Gesunde Ernährung

- Ernährungspyramide
- 10 Regeln der DGE für eine vollwertige Ernährung
- Übersicht Nahrungsinhaltsstoffe

Bedarf und Bedarfsdeckung:

Bedarf, Empfehlungen, Richtwerte, Schätzwerte, Referenzwerte (D-A-CH-Referenzwerte)

Energiegehalt der Lebensmittel, Energiebedarf des Menschen

- Energiegehalt der Lebensmittel
- Energiebedarf: Grundumsatz, Gesamtenergiebedarf, Physical Activity Level (PAL)

Chemischer Aufbau, Eigenschaften und Bedeutung der Nährstoffe sowie geeignete Lebensmittel

- Kohlenhydrate
- Eiweiß
- Fett
- Wasser
- Mineralstoffe (Überblick)
- Vitamine (Überblick)

#### 12. Schuljahr (Kursphase)

##### 1. Halbjahr - Physiologie und Biochemie des Stoffwechsels

Enzyme

Hormone

Verdauung und Resorption der Nährstoffe

Intermediärstoffwechsel der Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße

Regulation des Säure-Basen-Haushaltes (Übersicht)

##### 2. Halbjahr - Bedarfsgerechte Ernährung

Grundlagen der vollwertigen Ernährung nach den Regeln der DGE

- Erhebungsmethoden im Rahmen der Ernährung
- Bestimmung des Körperstatus
- Vollwertige Ernährung

Bedarfsgerechte Ernährung bestimmter gesunder Bevölkerungsgruppen wie Jugendliche, Sportler, Schwangere/Stillende

Alternative Ernährungskonzepte z.B. Vegetarismus

Lebensmittelkunde einiger ausgewählter Lebensmittel, Gütesiegel

#### 13. Schuljahr (Kursphase)

##### 1. Halbjahr - Interdependenz zwischen Ernährung und Gesundheit

Grundlagen, Stoffwechsel und Diätetik ernährungs-(mit-)bedingter Krankheiten  
z.B. Diabetes mellitus, Hyperlipoproteinämien, Phenylketonurie

Auswahl und Beurteilung diätetischer Lebensmittel

Verpflegung als Dienstleistung / Produktentwicklung

- Entwicklung eines Konzeptes zur Verpflegung, Schulung o.ä. einer Patientengruppe mit möglichst der zuvor im Unterricht behandelten ernährungs(mit-)bedingten Krankheit

##### 2. Halbjahr - Fehlernährung in Industrie- und Entwicklungsländern

Fehlernährung in Industriestaaten und Gegenmaßnahmen z.B. Adipositas, Mangelernährung, Alkoholabusus

Fehlernährung in Entwicklungsländern und Gegenmaßnahmen

- Marasmus
- Kwashiorkor