

Ernährungslehre

Im Zentrum des Faches steht die Vermittlung des Zusammenhangs zwischen der Ernährung und dem Gesundheitszustand sowie der Leistungsfähigkeit des Menschen.

In Verbindung mit der Aneignung eines grundlegenden Fachwissens bietet das Fach vielfältige Möglichkeiten, Methodenkompetenz zu erwerben und handlungsorientiertes und selbstständiges Arbeiten zu erlernen und einzuüben, z.B. experimentelle Untersuchungen von Lebensmitteln und Nährstoffen, Umgang mit Nährwerttabellen, Exkursionen, Arbeit mit Computerprogrammen, Auswertung von fach- und populärwissenschaftlichen Texten und anderem Informationsmaterial, Vortragen und Visualisieren von Ergebnissen. Auch die gelegentliche Nahrungszubereitung gehört zu den Methoden!

Mit Abschluss der drei Unterrichtsjahre sollten die Schülerinnen und Schüler eine gegebene Ernährungsweise, ernährungsbezogene Aussagen oder bestimmte Nahrungsmittel kritisch beurteilen und Alternativen vorschlagen können.

Dieses Fach eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die naturwissenschaftlich interessiert sind und sich ein vertieftes Ernährungswissen aneignen möchten. Sie sollten allerdings die Bereitschaft mitbringen, sich mit den notwendigen Grundlagen der Chemie auseinanderzusetzen und sich diese anzueignen.

Lerninhalte der Jahrgangsstufe 10:

- Energiebedarf und seine Einflussfaktoren
- Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr
- Aufgaben der energieliefernden Nährstoffe: Kohlenhydrate, Fette, Proteine
- Lebensmittel als Energie- und Nährstofflieferanten, Einflussfaktoren auf deren Qualität

Lerninhalte der Jahrgangsstufe 11:

- Bedeutung von Wasser für den Menschen
- Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Fette und Proteine
- Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und Hormonen im Stoffwechsel (an ausgewählten Beispielen)
- Qualitätskriterien unserer Nahrungsmittel
- Ermittlung des Ernährungsstatus durch fachspezifische Methoden
- Ernährung von Kindern/Jugendlichen im Vergleich zu Erwachsenen
- Ernährung von Sportlern

Lerninhalte der Jahrgangsstufe 12:

- Ursachen ernährungsabhängiger Erkrankungen sowie Aufgaben und Wirkungen diätetischer Maßnahmen am Beispiel von Adipositas, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen
- Zusammenhang zwischen der Ernährung des Menschen, der Gesellschaft und der Umwelt: Alternative Kostformen, Ernährungssituation der Bevölkerung einer Region und Möglichkeiten der Veränderung

Bei Rückfragen stehen zur Verfügung: Frau Salz, Frau Schmoltzi, Frau Wallenborn