

**Zweijährige zur Prüfung der  
Fachschulreife führende  
Berufsfachschule für  
Gesundheit und Pflege**

*Ernährungslehre und Diätetik*

**Schuljahr 1 und 2**

---

**Schulversuch**

**Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III**

**Schulart:**

Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende  
Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege

**Fach:**

Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:**

10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

---

## ***Vorbemerkungen***

Das Fach Ernährungslehre und Diätetik vermittelt im ersten Schuljahr Grundlagen der Ernährungslehre, die zum Verständnis der im zweiten Schuljahr folgenden Diätetik dienen.

Im Mittelpunkt des Ernährungslehreunterrichts steht die gesunde Ernährung des Menschen, aus dessen Verständnis heraus die Schülerinnen und Schüler einerseits Einblicke in die Zusammensetzung der Nahrungsbestandteile, deren Wirkung und bei Ernährungsfehlern die Störanfälligkeit des menschlichen Organismus bekommen. Dadurch entsteht die Einsicht, durch aktives Handeln zu einer Gesunderhaltung beizutragen.

Im Unterricht werden Grundlagen für das Verständnis der Nahrungszusammensetzung sowie physiologischer Abläufe im

menschlichen Organismus gelegt. Die Schülerinnen und Schüler gewinnen Einsicht in die Grundkenntnisse von Wasserhaushalt und Getränkekunde sowie Mineralstoff- und Vitaminhaushalt, Nährstoffkunde und Energiegewinnung sowie in Lebensmittelrecht und Hygiene. Störungen der physiologischen Abläufe werden an einigen Beispielen exemplarisch erörtert sowie ihre Behebung durch gezielte diätetische Maßnahmen erarbeitet. Das Wissen über Zusammenhänge zwischen physiologischen Vorgängen, gesunder Ernährung, Ernährungskrisen, Erkrankungen und deren mögliche Behebung soll zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Gesunderhaltung und sinnvoller Therapie ernährungsabhängiger Erkrankungen führen.

---

**Schulversuch**

**Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III**

**Schulart:**

Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende  
Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege

**Fach:**

Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:**

10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

---

**Lehrplanübersicht**

Schuljahr	Lehrplaneinheiten	Zeitrichtwert	Gesamtstunden
1	Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)	10	
	1 Grundlagen der Ernährung	4	
	2 Wasser, Mineralstoffe, wasserlösliche Vitamine	14	
	3 Grundnährstoffe und Fettbegleitstoffe	32	60
	Zeit für Leistungsfeststellung und zur möglichen Vertiefung		20
			80
2	Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)	10	
	4 Lebensmittelrecht und -hygiene	10	
	5 Diätetik	40	60
	Zeit für Leistungsfeststellung und zur möglichen Vertiefung		20

**Schulversuch****Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III****Schulart:**

Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende  
Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege

**Fach:**

Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:**

10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

---

**Schulversuch**      **Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III**

**Schulart:**                      Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende  
Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege

**Fach:**                              Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:**                            10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

---

**Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)****10**Themen handlungsorientiert  
bearbeitenZ. B.  
Projekt  
Erkundung des Angebots an Nahrungs-  
mitteln  
Exkursion zu Milchwerk, Wasserwerk,  
Getreidemühle, LegebatterieDie Themenauswahl hat aus den  
nachfolgenden Lehrplaneinheiten  
unter Beachtung Fächer verbindender  
Aspekte zu erfolgen.**1 Grundlagen der Ernährung****4**1.1 Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel  
unterscheidenNährstoffe  
Ballaststoffe  
Farb-, Duft-, Geschmacksstoffe  
Zusatzstoffe, Schadstoffe

Je 1 aktuelles Beispiel

1.2 Energiebedarf ermitteln

Gesamtenergiebedarf  
– Grundumsatz  
– Leistungsumsatz  
– Body Mass Index (BMI)

Vergleichende Berechnungen

Definitionen: Unter-, Normal-,  
Übergewicht**2 Wasser, Mineralstoffe, wasserlösliche Vitamine und Getränke****14**

2.1 Bedeutung des Wassers beschreiben

Aufgaben  
Bedarf

2.2 Getränkeangebot beurteilen

Energiefreie Getränke  
– Mineral- und Tafelwässer  
Energiehaltige Getränke  
– Frucht- und gemüsesafthaltige Getränke  
– Energy Drinks  
Alkoholische Getränke  
Getränke mit anregender WirkungWein, Bier  
Kaffee, Tee**Schulversuch****Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III****Schulart:**Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende  
Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege**Fach:**

Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:**

10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

2.3	Bedeutung von Mineralstoffen und wasserlöslichen Vitaminen beschreiben	Mengenelemente – Natrium – Calcium  Spurenelemente – Fluor – Jod Wasserlösliche Vitamine – B-Vitamine – Vitamin C	Osteoporose, vgl. Lehrpläne Biologie und Gesundheitslehre Eisen
2.4	Mineralstoff- und vitaminreiche Nahrungsmittel ernährungsphysiologisch bewerten	Obst und Gemüse – Inhaltsstoffe – Nährstoffdichte – Regeln zur Mineralstoff- und Vitaminerhaltung	PC-Anwendung

### 3 Grundnährstoffe und Fettbegleitstoffe

32

3.1	Saccharide und ihre Einteilung, Vorkommen und Funktionen kennen	Monosaccharide – Glucose – Fructose Disaccharide – Saccharose – Lactose Polysaccharide – Stärke – Ballaststoffe	Glykogen Obstipation
3.2	Bedeutung der Kohlenhydrate beschreiben	Aufgaben und Bedarf Energiegehalt Sättigungswert	Verdaulichkeit
3.3	Stärkehaltige Nahrungsmittel ernährungsphysiologisch bewerten	Getreide – Bau – Inhaltsstoffe des Getreidekorns Mehltypen Brot aus – Vollkornmehl – Auszugsmehl	Getreideerzeugnisse

## Schulversuch

## Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III

**Schulart:** Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege

**Fach:** Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:** 10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

3.4	Bedeutung von Fetten und Fettbegleitstoffen beschreiben	Fettmolekül Einteilung der Fettsäuren Cholesterin Vitamin D Aufgaben und Bedarf – essenzielle FS – Cholesterin – Vitamin D	Vereinfachte Darstellung  Vitamin E, A
3.5	Fette in der Nahrung ernährungsphysiologisch bewerten	Speisefette Fettriche Nahrungsmittel	Exemplarisch jeweils zwei nach Wahl
3.6	Bedeutung der Eiweißstoffe beschreiben	Aufbau eines Eiweißmoleküls Aufgaben und Bedarf – essenzielle AS – biologische Wertigkeit und Ergänzungswertigkeit – Eiweißminimum	2 Aminosäuren formelmäßig  Software PC-Anwendung
3.7	Eiweißreiche Nahrungsmittel ernährungsphysiologisch bewerten	Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte Ei	Fleisch und Fisch

**Schulversuch****Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III**

**Schulart:** Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege

**Fach:** Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:** 10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

---

**Schulversuch****Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III****Schulart:**Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende  
Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege**Fach:**

Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:**

10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

---



**Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)****10**Themen handlungsorientiert  
bearbeiten

Z. B.  
Projekt über konventionellen und natürlichen Anbau von Obst und Gemüse  
Erkundung des Angebots an Nahrungsmitteln  
Exkursion zu einer Diätküche  
Ernährungsanamnese  
Diätberatung

Die Themenauswahl hat aus den nachfolgenden Lehrplaneinheiten unter Beachtung Fächer verbindender Aspekte zu erfolgen.

**4 Lebensmittelrecht und -hygiene****10**

4.1 Bedeutung des Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetzes erfassen

Lebensmittel-Kennzeichnungs-VO  
Zusatzstoff-Zulassungs-VO  
BSE-VO  
Novel Food-VO

4.2 Problematik gesundheitsschädigender Stoffe in Nahrungsmitteln kennen

Schadstoffe  
– chemische  
– mikrobiologische

Schwermetalle, Trinkwasser-VO  
Toxine

**5 Diätetik****40**

5.1 Vollwertige Ernährung für den gesunden Menschen definieren

Normale Vollkost  
Nährstoffrelationen  
Verteilung des Gesamtenergiebedarfs auf die Mahlzeiten  
Vergleich verschiedener Personengruppen

10 Regeln der DGE

Ernährungsgewohnheiten Jugendlicher, Sportler

5.2 Alternative Ernährungsformen bewerten

Zwei alternative Ernährungsformen  
– gesundheitliche Auswirkungen  
– ernährungsökologischer Aspekt

Vollwert-Ernährung nach Koerber M. L.  
Hay'sche Trennkost

**Schulversuch****Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III****Schulart:**

Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende  
Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege

**Fach:**

Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:**

10.04.01/Gue

L - 00/3213 05

5.3	Mögliche Ursachen für Über- und Untergewicht kennen und entsprechende Maßnahmen ableiten	Einflüsse – ernährungsbedingte – psychogene – soziokulturelle Diätetische Maßnahmen der Energiereduzierung – Reduktionskost – energieverminderte Nahrungsmittel – Süßstoffe Diätetische Maßnahmen der Energieanreicherung – küchentechnische Maßnahmen – industriell hergestellte Produkte Speiseplanbeurteilung	Light-Produkte       Formula-Diäten
5.4	Vollwertige Kost für Diabetiker kennen und bewerten	Diätetische Maßnahmen: Energiebedarf Nährstoffrelationen Nahrungsmittelauswahl – kohlenhydrathaltige – fetthaltige – Zuckeraustauschstoffe Speiseplanerstellung	Vgl. Lehrplan Biologie und Gesundheitslehre       Berechnungen mit PC Vgl. Lehrplan Datenverarbeitung
5.5	Gicht als Wohlstandskrankheit kennen	Ursachen Folgen Diätetische Maßnahmen	
5.6	Ernährung bei Darmfunktionsstörungen kennen	Funktionsstörungen des Darms Diätetische Maßnahmen – Zöliakie und einheimische Sprue – Morbus Crohn – Obstipation	Vgl. Lehrplan Biologie und Gesundheitslehre

**Schulversuch****Landesinstitut für Erziehung und Unterricht – Abteilung III**

**Schulart:** Zweijährige zur Prüfung der Fachschulreife führende Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege

**Fach:** Ernährungslehre und Diätetik

**Stand:** 10.04.01/Gue

L - 00/3213 05