

**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