

**Berufsfachschule für Sozialpflege
in Teilzeitform**

Ernährungslehre/Diätetik

Schuljahr 1

Vorbemerkungen

Im Fach Ernährungslehre/Diätetik erkennen die Schülerinnen und Schüler den Zusammenhang zwischen vollwertiger Ernährung und Gesunderhaltung. Sie beschreiben die speziellen Ernährungsprobleme älterer Menschen und treffen aus dem Lebensmittelangebot eine bedarfsgerechte Auswahl. Sie wandeln Speisepläne älterer Menschen für deren jeweilige Bedürfnisse ab.

Durch handlungsorientierte Themenbearbeitung werden die Eigeninitiative, Entscheidungsfreudigkeit, Teamfähigkeit und das Verantwortungsbewusstsein der Schülerinnen und Schüler gestärkt.

Lehrplanübersicht

Schuljahr	Lehrplaneinheiten	Zeitrichtwert	Gesamtstunden
1	Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)	5	
	1 Grundlagen der Ernährung	6	
	2 Lebensmittelgruppen als Nährstofflieferanten	13	
	3 Speiseplanung	6	30
	Zeit für Leistungsfeststellung und zur möglichen Vertiefung		10
			40

Schuljahr 1

Zeitrichtwert

Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)**5**

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten Themen handlungsorientiert.

Z. B.
Projekt,
Fallstudie,
Planspiel,
Rollenspiel

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

1 Grundlagen der Ernährung**6**

Die Schülerinnen und Schüler gruppieren Lebensmittel nach den Inhaltsstoffen. Sie entwickeln Grundzüge einer ausgewogenen Ernährung.

Ernährungskreis
– Nährstoffe
– Ballaststoffe
– sekundäre Pflanzenstoffe

Vollwerternährung, DGE-Empfehlungen

Ernährungsabhängige Erkrankungen

Statistiken, Abbildungen

2 Lebensmittelgruppen als Nährstofflieferanten**13**

Die Schülerinnen und Schüler beschreiben den Beitrag nährstoffreicher Lebensmittel zur gesunden Ernährung. Sie erkennen die Bedeutung eines ausgeglichenen Wasserhaushalts insbesondere für ältere Menschen.

Brot
Vitamin B1

Mögliche Gesundheitsstörungen älterer Menschen

Obst und Gemüse
Vitamin C

Schonende Garverfahren

Mineralwasser
Frucht- und Gemüsegetränke

Fehlendes Durstgefühl
Zuckergehalt

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch
– Eiweißgehalt
– Fettgehalt

Verdaulichkeit, Fettstoffwechsel

Calcium und Vitamin D
Eisen

Osteoporose

3 Speiseplanung**6**

Die Schülerinnen und Schüler bewerten Tageskostpläne älterer Menschen. Sie wählen Lebensmittel bedarfsgerecht aus.

Leichtarbeiter, leichte Vollkost

Obstipation, Stoffwechselstörungen

- Frühstück
- Zwischenmahlzeiten
- Mittagessen
- Abendessen