

**Fachschule für Ernährung und
Hauswirtschaft**

Ernährungslehre

Schuljahr 1

Entwurf

Vorbemerkungen

Der Unterricht im Fach Ernährungslehre baut auf den Kenntnissen aus der Berufsausbildung zur Hauswirtschafterin, zum Hauswirtschafter auf. Die Fachschülerinnen und Fachschüler vertiefen und erweitern ihre Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft. Als Führungskräfte im Haushalt oder hauswirtschaftlichen Großbetrieb reagieren sie auf die verschiedenen Anforderungen unterschiedlicher Zielgruppen. Die Fachschülerinnen und Fachschüler werden befähigt, sich zu Sachfragen und Problemen im Bereich Ernährung und Verpflegung ein differenziertes Urteil zu bilden. Durch die kritische Auseinandersetzung mit neuen Entwicklungen wird das verantwortungsbewusste Handeln gestärkt.

Die handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT) bietet Freiraum, um weitere Schlüsselqualifikationen für spätere berufliche Tätigkeiten einzuüben.

Lehrplanübersicht

Schuljahr	Lehrplaneinheiten	Zeitrichtwert	Gesamtstunden
1	Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)	10	
	1 Nährstoffe und Sicherung der Bedarfsdeckung	17	
	2 Lebensmittel- und Warenkunde	20	
	3 Ernährungsformen und Speiseplanung	13	60
	Zeit für Leistungsfeststellung und zur möglichen Vertiefung		20
			80

Handlungsorientierte Themenbearbeitung (HOT)**10**

Die Fachschülerinnen und Fachschüler bearbeiten Themen handlungsorientiert.

Z. B.

Projekt,
Referat,
Erkundung,
Exkursion

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

1 Nährstoffe und Sicherung der Bedarfsdeckung**17**

Die Fachschülerinnen und Fachschüler werden befähigt, den Nährstoffbedarf verschiedener Personengruppen zu erkennen, um damit die Qualität der Versorgung zu sichern. Neue Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft werden dabei berücksichtigt und finden bei der Be- und Verarbeitung der Lebensmittel Anwendung.

Energie- und Nährstoffbedarf bestimmter Personengruppen

Verschiedene Alters- und Personengruppen

Verdauungsvorgänge als Voraussetzung für Resorption und Zellstoffwechsel

Enzyme

Neue ernährungsphysiologische Erkenntnisse der Kohlenhydrate, Fette und Proteine

Internet als Informationsquelle

- Ballaststoffe
- Fettersatzstoffe
- alternative Proteinquellen

Hydrokolloide
Verwendung bei speziellen Kostenformen

Fördernde und hemmende Faktoren bei der Vitamin- und Mineralstoffversorgung

Ausgewählte Beispiele

Sekundäre Pflanzenstoffe

- Arten
- Wirkungsweise

Qualitätssicherung der Inhaltsstoffe bei der Be- und Verarbeitung und Lagerung

Gemeinschaftsverpflegung

- Veränderungen der Sensorik und Nährstoffe
- Lagerungsbedingungen der einzelnen Lebensmittelgruppen

Qualitätsmanagement

Vgl. Lehrplan Betriebshygiene

- Überwachung der Prozessabläufe

2 Lebensmittelwarekunde

20

Die Fachschülerinnen und Fachschüler erlernen Kriterien zur Bewertung des Lebensmittelangebots aus ernährungsphysiologischer Sicht. Die Auswahl orientiert sich an speziellen Produkten und am aktuellen Angebot. Die Fachschülerinnen und Fachschüler erfassen dabei die Problematik neuartiger Lebensmittel und Trends.

Kriterien für die Lebensmittelbeurteilung

- | | |
|-----------------------------|--|
| – Nährstoffgehalt | |
| – Erzeugung | Schadstoffbelastung |
| – Bearbeitung | Konservierung |
| – Zusatzstoffe | |
| – Lebensmittelkennzeichnung | Prüf- und Warenzeichen für Ökoprodukte |

Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel

- Getreideprodukte
- Brotsorten
- Getreideanteil in verschiedenen Lebensmitteln

Spezielle Speisefette

- Streichfette
- Brat-, Back- und Frittierfette

Alternative Proteinlieferanten

- Soja
- Sojaprodukte
- Milchprodukte

Ökologische Gesichtspunkte

Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel

- Vergleich regionaler und exotischer Obst- und Gemüsesorten
- Kräuter und Gewürze

Allergie auslösende Faktoren

Getränkeangebot

- alkoholfreie Getränke
- alkoholartige Getränke
- neuartige Getränke

Energie-Drink

Novel Food

Nahrungsergänzungsmittel

Genetisch veränderte Lebensmittel bzw. Lebensmittelbestandteile

Functional Food

3 Ernährungsformen und Speiseplanung

13

Die Fachschülerinnen und Fachschüler analysieren verschiedene Ernährungsformen. Sie planen und steuern die Verpflegung von Zielgruppen. Die Fachschülerinnen und Fachschüler nehmen die Bedürfnisse der Kunden wahr und verknüpfen diese mit neuen ernährungsphysiologischen Erkenntnissen bei der Speiseplanung.

Vollwertige Ernährung für Gesunde
– Erstellung und Bewertung von Normal-
kostplänen für verschiedene Altersgruppen

DGE-Empfehlung
DV-Anwendung

Alternative Ernährungsformen

Vollwerternährung
– Grundsätze
– Wertstufen

Vegetarismus
– Ovo-lacto-vegetarische Ernährung
– Lacto-vegetarische Ernährung
– Veganer

Grundsätze weiterer alternativer Ernährung

Leichte Vollkost
– Grundsätze
– Zielgruppen
– Abwandlung der Normalkostpläne

Rekonvaleszenten, Senioren
DV-Anwendung

Reduktionskost
– energiereduzierte Mischkost

Mögliche Ergänzung: Diabetesdiät, lipid-
senkende Kost, purinreduzierte Kost

Literaturliste

- Biesalski, H. K., Grimm, P. Taschenatlas der Ernährung
Thieme Verlag
Stuttgart 1999
- Cremer, H.-D. u. a. Die große GU Nährwerttabelle
München 2000
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hg.) Ernährungsbericht 2000
Frankfurt 2000
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hg.) Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr
Frankfurt 2000
- Forschungsinstitut für Kinderernährung (Hg.) Empfehlungen für die Ernährung von Klein-
und Schulkindern
Die „Optimierte Mischkost“
Dortmund 1997
- Franzke, Claus Allgemeines Lehrbuch der Lebensmittel-
chemie
Hamburg 1996
- Fröleke, Hartmut, Günster, Karl-Heinz Alters- und leistungsabhängige Ernährung
Baltmannsweiler 1995
- Klinikum der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg,
Medizinische Universitätsklinik Ernährungs- und Diätkatalog
Freiburg 1997
- Leitzmann, C., Hahn, A. Vegetarische Ernährung
Stuttgart 1996
- Löbber, R., Hanrieder, D., Berges, U., Beck, J. Lebensmittel-Waren, Qualitäten, Trends
Europa-Lehrmittelverlag
Haan-Gruiten 2000
- Methfessel, Barbara Essen lehren – Essen lernen
Schneider
Hohengehren 1999
- Schlieper, Cornelia A. Ernährung heute
Hamburg 2000
- Schlieper, Cornelia A. Grundfragen der Ernährung
Hamburg 2002
- Schwedt, G. Taschenatlas der Lebensmittelchemie
Thieme Verlag
Stuttgart, New York 1999
- Termes, Waldemar Naturwissenschaftliche Grundlagen der
Lebensmittelzubereitung
Hamburg 1990
- Watzl, B., Leitzmann, C. Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln
Stuttgart 1999
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen Gesundheitskost – gesunde Kost?
Ein Wegweiser durch Werbung und Wirk-
lichkeit
Düsseldorf 1999
- Wirths, W. Kleine Nährstofftabelle
Umschau Verlag, 41. Auflage
Frankfurt a. M. 1999

Broschüren und Informationsmaterialien

aid Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten e.V. (Hg.)

Broschüren, PC-Programme

Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin
Berlin

