

Auszug aus dem schulinternen Lehrplan Wahlpflichtbereich s. Anhang

Jahrgangsstufe 9	Jahrgangsstufe 10
<p>Hauptnährstoffträger und ihre Bedeutung für die menschliche Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einteilung der Lebensmittel <ul style="list-style-type: none"> - Kriterien zur Einteilung von Lebensmitteln - Ernährungskreis, Ernährungspyramide • Energie- und Nährstoffbedarf <ul style="list-style-type: none"> - Energiebedarf - Nährstoffbedarf - Tagesleistungskurve - Mahlzeitenfrequenz • Kohlenhydratträger <ul style="list-style-type: none"> - z.B. Kartoffel • Fettträger <ul style="list-style-type: none"> - Fette und Öle • Proteinträger <ul style="list-style-type: none"> - Milch und Milchprodukte • Ernährungsverhalten und Ernährungsfehlverhalten <ul style="list-style-type: none"> - Anorexie, Bulimie, Adipositas 	<p>Lebensmittelauswahl als Entscheidungsprozess</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelqualität als Kriterium für die Lebensmittelauswahl <ul style="list-style-type: none"> - Die Vielfalt an Getränken (Bedarf und Funktion von Wasser, Mineralstoff-/Vitamingehalt) - Obst und Gemüse (Ernährungsphysiologische Bedeutung, Nährstoff- und Ballaststoffgehalt, Pflanzenproduktion, Handelsklassen, 5 am Tag, Fair Trade) • Beurteilung des Lebensmittelkonsums <ul style="list-style-type: none"> - Fast Food - Pausensnacks (Werbung, Gesundheits-, Genuss-, Eignungswert, ökologischer Wert) • Ernährung und Gesundheit <ul style="list-style-type: none"> - Alkohol

Auszug aus dem schulinternen Lehrplan Oberstufe

Einführungsphase (EF)	
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema/Kontext: Der Energie- und Nährstoffbedarf von Menschen variiert – <i>Wie kann ich meinen individuellen Bedarf adäquat decken?</i></p> <p>Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffe und ihre Funktion • Energie- und Nährstoffbedarf 	<p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p>Thema/Kontext: Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate – <i>Wie viel Zucker darf es sein?</i></p> <p>Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffe und ihre Funktion • Verdauung, Resorption und Speicherung der Hauptnährstoffe
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p>Thema/Kontext: Ohne Fette geht es nicht – <i>Sind Fette besser als ihr Ruf?</i></p> <p>Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffe und ihre Funktion • Verdauung, Resorption und Speicherung der Hauptnährstoffe 	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p>Thema/Kontext: Auf die Qualität der Proteine kommt es an – <i>Welche Proteinlieferanten sind für mich geeignet?</i></p> <p>Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffe und ihre Funktion • Verdauung, Resorption und Speicherung der Hauptnährstoffe • Hauptnährstofflieferanten und ihre Herstellung

Qualifikationsphase (Q1)* – GRUNDKURS

Unterrichtsvorhaben I:

Thema/Kontext: Bedeutung von Wasser, Mineralstoffen und Vitaminen im Stoffwechsel des Menschen – *Welche Folgen hat eine Unter- und Überversorgung an ausgewählten Mineralstoffen, Vitamin D und C sowie Wasser?*

Inhaltsfelder: Physiologie der Ernährung / Pathophysiologie der Ernährung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Bedeutung des Wassers
- Vitamine, Antivitamine und Mineralstoffe
- Nährstoffträger
- Hormonelle Regulation
- Säuren-Basen-Haushalt

Unterrichtsvorhaben II:

Thema/Kontext: B-Vitamine – *Welche Rolle spielen sie im Stoffwechsel des Menschen?*

Inhaltsfeld: Physiologie der Ernährung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Stoffwechsel der Hauptnährstoffe
- Vitamine [und Mineralstoffe]
- Nährstoffträger

Unterrichtsvorhaben III:

Thema/Kontext: Fit im Alter – *Besser leben durch eine bedarfsadäquate Ernährung?*

Inhaltsfeld: Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Physiologische und stoffwechselphysiologische Zusammenhänge und Lebensbedingungen
- Nährstoff- und Energiebedarf
- Prinzipien für die Zusammenstellung einer bedarfsgerechten Kost

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema/Kontext: Ernährung und Sport – *Bessere Leistung durch bedarfsadäquate Ernährung?*

Inhaltsfeld: Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Stoffwechsel der Hauptnährstoffe
- Physiologische und stoffwechselphysiologische Zusammenhänge und Lebensbedingungen
- Nährstoff- und Energiebedarf
- Prinzipien für die Zusammenstellung einer bedarfsgerechten Kost

Qualifikationsphase (Q2)* - Grundkurs

<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema/Kontext: Gewicht im Griff – <i>Krank durch Diät?</i></p> <p>Inhaltsfeld: Pathophysiologie der Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Regulation der Nährstoffaufnahme• Stoffwechselprozesse und Stoffwechselstörungen• Formen der Fehlernährung• Krankheitsbilder, Therapie und Prophylaxe	<p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p>Thema/Kontext: Metabolisches Syndrom – <i>Krankheiten durch Überfluss??</i></p> <p>Inhaltsfeld: Pathophysiologie der Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stoffwechselprozesse und Stoffwechselstörungen• Formen der Fehlernährung• Krankheitsbilder, Therapie und Prophylaxe
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p>Thema/Kontext: Zukunftsfähige Ernährung – <i>Wie ernähre ich mich in einer globalisierten Welt „richtig“?</i></p> <p>Inhaltsfeld: Ernährungsökologie</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ernährung als mehrdimensionales Phänomen• Vollwerternährung und alternative Ernährungsformen• Strategien der Wirtschaft• Ernährungssituation der Bevölkerung unter verschiedenen regionalen und globalen Bedingungen	

(*Die Inhalte der Qualifikationsphase variieren nach den Vorgaben des Zentralabiturs.)