

Ernährungslehre im Differenzierungsbereich der Jahrgangsstufen 9 und 10

Der Unterricht im Fach Ernährungslehre gliedert sich in zwei Bereiche:

1. Praktisch- und handlungsorientierter Unterricht in der Schulküche, in dem Techniken und Fertigkeiten in Kleingruppen erlernt werden, um eine optimale Verarbeitung der Lebensmittel zu gewährleisten. Ein gemeinsames Essen rundet das praktische Tun ab.
2. Theoretischer Unterricht, in dem das notwendige Hintergrundwissen vermittelt wird, welches für eine bedarfsgerechte, vollwertige Ernährung notwendig ist.

Unterrichtsbegleitend werden wir außerdem durchführen:

- Arbeits- und Zeitstudien sowie Fallstudien
- Erkundungen, Befragungen oder Beobachtungen (z.B. in fast food Restaurants, Warenangebot auf dem Wochenmarkt, Konsum oder Trinkverhalten bei Jugendlichen)
- Exkursionen oder Betriebsbesichtigungen von lebensmittelverarbeitenden Betrieben oder bei Verbraucherberatung
- Planung und Vorbereitung eines Festes

Mögliche Themen in der Jahrgangsstufe 9:

Arbeitsplatz Küche, Arbeitsweisen und Garverfahren bei der Nahrungszubereitung, Nährstoffe in den Lebensmitteln und deren Bedeutung für den Organismus, Eigenschaften der Nährstoffe und Konsequenzen für die Be- und Verarbeitung, Nährstoffverluste, Nachweisverfahren, Stoffwechselprozesse, Energiebedarf, bedarfsgerechte Ernährung, Einfluss küchentechnischer Maßnahmen auf Geschmack, Geruch, Farbe, Form und Konsistenz der Lebensmittel,

Mögliche Themen in der Jahrgangsstufe 10:

Kostzusammenstellung im Rahmen bedarfsgerechter Ernährung, z. B. Sportlerernährung oder Ernährung im Alter; Lebensmittelqualität: Veränderung durch Be- und Verarbeitung, Konservierung der Lebensmittel, Schadstoffe in der Nahrung, Convenience Food, Anbau- und Produktionsbedingungen in der Landwirtschaft, Verpackung, Zusatzstoffe für Lebensmittel; Ernährungs- und Essstörungen: Magersucht, Bulimie, Fettsucht, Diätenwahn; Ernährungsformen in anderen Ländern – „Eine kulinarische Reise um die Welt“

(Informationen der Fachschaft Ernährungslehre)