

## FACHSCHULE FÜR SOZIALBERUFE

### 4. GESUNDHEIT UND LEBENSSTIL

#### 4.4 ERÄHRUNG UND DIÄT

1. Klasse:

1. und 2. Semester:

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Grundlagen der Ernährung und die gesundheitlichen Auswirkungen von Ernährung beschreiben;
- das eigene Ernährungsverhalten reflektieren und bewerten;
- die Inhaltsstoffe der Nahrung und handelsüblicher Lebensmittel beschreiben und deren ernährungsphysiologischen Wert beurteilen;
- zeitgemäße Ernährungsformen sowie gebräuchliche Diätformen beschreiben;
- sich am Markt orientieren und als mündige Konsumenten/Konsumentinnen verhalten;
- sich hinsichtlich Lebensmittelqualität, Nachhaltigkeit, Wirtschaftlichkeit und ethischer Grundsätze verantwortungsbewusst verhalten;
- das theoretische Wissen über Ernährung und Lebensmittel in der Praxis verknüpfen.

Lehrstoff:

Grundlagen der Ernährung:

Ernährungsverhalten, Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit;  
Nährstoffbildung, Aufgaben und Inhaltsstoffe der Nahrung; Energie- und Nährstoffbedarf;  
Richtlinien einer vollwertigen Ernährung; Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen.

Inhaltsstoffe der Nahrung:

Makro- und Mikronährstoffe (Aufbau, Arten, Vorkommen, Bedarf und Bedarfsdeckung, ernährungsphysiologische und küchentechnische Bedeutung).

Ausgewählte Lebensmittel:

Arten, Zusammensetzung, ernährungsphysiologische und volkswirtschaftliche Bedeutung, ökologische Aspekte.

Stoffwechsel und Verdauung.

Lebensmittelqualität:

Lebensmittelkennzeichnung, Lebensmittelhygiene.

Ernährung verschiedener Personengruppen. Außer-Haus-Verpflegung.

Alternative Ernährungsformen.

Ernährung und Krankheit.