

**HÖHERE LEHRANSTALT FÜR WIRTSCHAFTLICHE BERUFE –
FACHRICHTUNG „KULTUR- UND KONGRESSMANAGEMENT“**

6. MATHEMATIK, NATURWISSENSCHAFTEN UND ERNÄHRUNG

6.3 ERNÄHRUNG

I. Jahrgang:

1. und 2. Semester:

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Grundlagen der Ernährung erklären und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit einschätzen;
- das eigene Ernährungsverhalten reflektieren und bewerten;
- Einflüsse auf das Konsumverhalten beschreiben und das eigene Verhalten kritisch bewerten;
- grundlegende Kenntnisse über Nahrungsinhaltsstoffe und handelsübliche Lebensmittel anwenden;
- die ernährungsphysiologische Bedeutung einzelner Nährstoffe erläutern und Zusammenhänge darstellen;
- die Grundlagen der Sensorik erläutern und Lebensmittel sensorisch beurteilen;
- sich am Markt orientieren sowie als mündige Konsumentinnen und Konsumenten hinsichtlich Lebensmittelqualität, Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit verantwortungsbewusst handeln;
- Kostformen verschiedener Personengruppen und alternative Ernährungsformen beschreiben;
- ernährungsmitbedingte Krankheiten und deren mögliche Folgen beschreiben, vorbeugende Maßnahmen setzen sowie entsprechende Diätempfehlungen geben;
- Formen der Außer-Haus-Verpflegung erläutern;
- die grundlegenden soziologischen, ökologischen und ökonomischen Aspekte der globalen Ernährungssituation darstellen und Maßnahmen für das eigene Handeln ableiten.

Lehrstoff:

Grundlagen der Ernährung:

Ernährungsverhalten.

Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit.

Nährstoffbildung.

Aufgaben und Bestandteile der Nahrung.

Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf.

Richtlinien einer vollwertigen Ernährung und lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen.

Inhaltsstoffe der Nahrung:

Energieliefernde und energiefreie Inhaltsstoffe (Aufbau, Arten und Vorkommen, ernährungsphysiologische und küchentechnische Bedeutung, Bedarf und Bedarfsdeckung).

Verdauung und Stoffwechsel.

Grundlagen der Sensorik.

Lebensmittel:

Fette, kohlenhydrat-, eiweiß-, vitamin- und mineralstoffreiche Nahrungsmittel, Würz- und Genussmittel (Arten, Zusammensetzung, technologische Verfahren, Handelsformen).

Getränke:

Alkoholfreie Getränke (Arten, Handelsformen, ernährungsphysiologische und wirtschaftliche Bedeutung).

Alkaloidhaltige Getränke (Arten, Herkunft, Produktion, Sorten, ernährungsphysiologische Bedeutung).

Alkoholische Getränke (ernährungsphysiologische Bedeutung).

Lebensmittelqualität und Lebensmitteltechnologie:

Rechtsgrundlagen.

Alternative Produktionsformen.

Haltbarmachung.

Lebensmitteltoxikologie.

Ernährungs- und Konsumverhalten:

Einflüsse und Ernährungstrends.

Ernährung in Prävention und Therapie:

Ernährung verschiedener Zielgruppen.

Folgen der Über- und Unterversorgung. Ursachen und Krankheitsbilder ernährungsmitbedingter Krankheiten.

Spezielle Kostformen und Diäten.

Erstellung und ernährungsphysiologische Bewertung von Speiseplänen.

Alternative Ernährungsformen.

Außer-Haus-Verpflegung.

Ernährungsökologie und Welternährung.

Nachhaltiger Ernährungsstil.