

## HÖHERE LEHRANSTALT FÜR WIRTSCHAFTLICHE BERUFE – AUFBAULEHRGANG

### 7. ALTERNATIVER PFLICHTGEGENSTANDSBEREICH

#### 7a. GASTRONOMIE UND HOTELLERIE

##### 7a.2 ERNÄHRUNG

I. Jahrgang:

1. Semester – Kompetenzmodul 1:

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Grundlagen der Ernährung beschreiben sowie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit einschätzen;
- das eigene Ernährungsverhalten reflektieren und bewerten;
- die Grundlagen der Inhaltsstoffe der Nahrung beschreiben.

**Lehrstoff:**

Grundlagen der Ernährung:

Ernährungsverhalten.

Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit.

Nährstoffbildung.

Aufgaben und Bestandteile der Nahrung.

2. Semester – Kompetenzmodul 2:

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Grundlagen der Inhaltsstoffe der Nahrung beschreiben;
- Empfehlungen für die Bedarfsdeckung geben.

**Lehrstoff:**

Grundlagen der Ernährung:

Aufgaben und Bestandteile der Nahrung.

Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf.

Richtlinien einer vollwertigen Ernährung und lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen.