

## HÖHERE LEHRANSTALT FÜR TOURISMUS

### 4. GASTRONOMIE UND HOTELLERIE

#### 4.1 ERNÄHRUNG

I. Jahrgang:

1. und 2. Semester:

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Schülerinnen und Schüler

- können die Grundlagen der Ernährung sowie deren Bedeutung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erklären;
- sind in der Lage das eigene Ernährungsverhalten anhand der Grundsätze einer vollwertigen Ernährung zu beurteilen und zu reflektieren;
- können Kenntnisse über Grundnährstoffe, Lebensmittel und deren Qualitätsmerkmale praxisgerecht anwenden;
- können themenrelevante, aktuelle sowie fachspezifische Informationen beschaffen, einordnen und beurteilen;
- können im Einkaufsprozess saisonalen, regionalen, ökonomischen und ökologischen Grundsätzen folgen;
- können die aktuellen Hygienevorschriften und die gute Hygienepraxis beschreiben;
- können das theoretische Wissen über Ernährung und Lebensmittel mit der Praxis verknüpfen.

**Lehrstoff:**

Grundlagen der Ernährung:

Grundsätze der vollwertigen Ernährung, Ernährungsverhalten, Ernährungsformen, Ernährungsmitbedingte Erkrankungen.

Nährstoffe (Nährstoffbildung, Energie- und Nährstoffbedarf).

Ernährungsphysiologische und küchentechnische Bedeutung.

Bedarf und Bedarfsdeckung.

Verdauung und Stoffwechsel.

Lebensmittel:

Lebensmittel und Inhaltsstoffe, Lebensmittelqualität und -kennzeichnung.

Ernährungstrends.

Gute Hygienepraxis.