

## Ernährungslehre im Differenzierungsbereich der Jgst. 8 und 9

(Es informiert Frau Nehm.)

Der Unterricht gliedert sich in zwei Bereiche:

1. 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.
- 3.

### Unterrichtsbegleitend werden wir außerdem durchführen:

- Arbeits- und Zeitstudien
- 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 Verbraucherberatung
- Gestaltung eines Festes

Das Fach wird mit 3 Wochenstunden angeboten.

### Mögliche Themen in der Jahrgangsstufe 8:

Nährstoffe in den Lebensmitteln, 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 9:

Kostzusammenstellung im Rahmen bedarfsgerechter Ernährung, z. B.

Sportlerernährung, 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, Schönheitsideale im Wandel der Zeit