

Lehrplan

Ernährungslehre

Sozialpflegeschule

Ministerium für Bildung, Frauen, Familie und Kultur

Hohenzollernstraße 60, 66117 Saarbrücken
Postfach 10 24 52, 66024 Saarbrücken

Saarbrücken 2008

Hinweis:

Der Lehrplan ist online verfügbar unter:

www.saarland.de/bildungserver.htm

Einleitende Hinweise

Dem vorliegenden Lehrplan der Sozialpflegeschule liegen die Verordnungen - Schulordnung, die Zeugnis- und Versetzungsordnung - für Handelsschulen, Gewerbeschulen und Sozialpflegeschulen - Berufsfachschulen - (ZVO-BFS) sowie die Prüfungsordnung über die staatliche Abschlussprüfung an Handelsschulen, Gewerbeschulen und Sozialpflegeschulen - Berufsfachschulen - (PO-BFS) vom 16. April 2007 zu Grunde.

Die Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung für die Gesundheit bzw. einer ungünstigen Ernährungsweise für das Auftreten weit verbreiteter chronischer Erkrankungen stehen in engem Zusammenhang.

Da sich das Ernährungsverhalten in der Regel bereits im Kindesalter manifestiert und einmal erworbene Ernährungsmuster oft ein Leben lang beibehalten werden, kommt dem Fach Ernährungslehre bei der Vermittlung von Wissen über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit eine besondere Bedeutung zu.

Dementsprechend sind die Richtziele des Faches formuliert:

- Bereitschaft eigene Ernährungsgewohnheiten zu ändern.
- Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens.
- Beurteilung von Qualitätsmerkmalen der Lebensmittel beim Einkauf.
- Kenntnisse einer vollwertigen und bedarfsgerechten Ernährung für verschiedene Altersgruppen.
- Bewertung von Verpflegungssystemen und aktuellen Ernährungstrends.

Mit einem hohen Maß an Schülerelbsttätigkeit bei der Wahl der Unterrichtsformen sind die gesetzten Ziele des Faches zu erreichen. Die Konzeption des Lehrplanes legt für den lebensmittelkundlichen Teil fest, dass zunächst ein für das Lerngebiet typisches Lebensmittel Gegenstand der Betrachtung ist. Anschließend werden die ernährungsphysiologischen Inhaltsstoffe erarbeitet.

Dies erfordert eine Abstimmung der Stoffverteilungspläne zwischen dem Fach Ernährungslehre und den Lernbereichen „Verpflegung und Service“ sowie „Betriebsorganisation“ des Faches „Berufspraktische Grundbildung“.

Hinweise auf formale Vorgaben:

- Die Lernziele des Lehrplans sind als Groblernziele formuliert.
- Die Zeitrichtwerte sind als vorgeschlagene zeitliche Empfehlung zu verstehen. Sie sind stets als Jahresstunden ausgewiesen, um Vergleiche mit Schulformen anderer Bundesländer zu ermöglichen.
- Bei den ausgewiesenen Stundenanteilen sind die Zeiten für Leistungsüberprüfungen u.s.w. enthalten.

Saarbrücken 2008

Lerngebietsübersicht

Lfd. Nr.	Lerngebiet	Zeitrichtwert* Stunden
Klassenstufe 10		
1	Grundlagen der Ernährung	12
2	Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel	10
3	Kohlenhydratreiche Lebensmittel	10
4	Fetteiche Lebensmittel	8
Summe		40
Klassenstufe 11		
5	Eiweißreiche Lebensmittel	16
6	Ernährung in verschiedenen Lebensphasen	8
7	Kostformen	6
8	Verpflegungssysteme und neuartige Lebensmittelangebote	10
Summe		40

* Zeitrichtwert i. S. eines Vorschlags

Lerngebiet 1: Grundlagen der Ernährung		
		Zeitrictwert: 12 h
Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
1.1 Ernährungs- gewohnheiten analysieren	<ul style="list-style-type: none"> - Esskultur - Veränderungen der Esskultur: Nahrungsangebote, -auswahl, -zubereitung und Verzehrsgewohnheiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Fragebogen zu Essgewohnheiten
1.2 Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit ableiten	<ul style="list-style-type: none"> - Fehlernährung und Folgen - Bedeutung gesunder Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> - Collage - Ernährungsbedingte Erkrankungen
1.3 Bedeutung der Nahrungsbestandteile beschreiben	<ul style="list-style-type: none"> - Inhaltsstoffe der Nahrung (Übersicht) - Aufgaben der Inhaltsstoffe im menschlichen Körper 	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährungskreis - Ernährungspyramide
1.4 Bedeutung zugesetzter/ unerwünschter Stoffe in Lebensmitteln beschreiben	<ul style="list-style-type: none"> - Aromastoffe - Farbstoffe - Geschmacksstoffe - Konservierungsstoffe - Antioxidantien 	
1.5 Kriterien zur Auswahl von Lebensmitteln anwenden	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensmittelqualität: Genuss- und Gesundheitswert, ökologischer und soziokultureller Wert 	<ul style="list-style-type: none"> - Lernbereich Betriebsorganisation: Einkaufshilfen

Lerngebiet 2: Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel**Zeitrictwert: 10 h**

Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
2.1 Ernährungs- physiologische Bedeutung von Obst und Gemüse beschreiben	<ul style="list-style-type: none">- Sorten- Herkunft- Qualitätskriterien- Lagerung	<ul style="list-style-type: none">- Steckbrief- Saisonaler Kalender- Sensorik- Bezug zum Lernbereich Verpflegung und Service
2.2 Verschiedene Kräuter und Gewürze kennen	<ul style="list-style-type: none">- Definition- Unterschiede- Verwendung- Einkauf und Lagerung	
2.3 Merkmale verschiedener Wirkstoffe erläutern	<ul style="list-style-type: none">- Vitamine- Mineralstoffe- Bioaktive Stoffe (Vorkommen, Aufgaben)	<ul style="list-style-type: none">- Kleine Vitamin- und Mineralstoffkunde
2.4 Unerwünschte Inhaltsstoffe in vitamin- und mineralstoff- reichen Lebensmitteln ableiten	<ul style="list-style-type: none">- Von Natur aus vor- kommende Schadstoffe- Zugesezte Schadstoffe	<ul style="list-style-type: none">- Auswahl- Aktueller Bezug
2.5 Bedeutung von Wasser im menschlichen Körper beschreiben	<ul style="list-style-type: none">- Aufgaben im menschlichen Körper- Wasserbilanz- Wasserbedarf- Arten	<ul style="list-style-type: none">- Verkosten verschiedener Wässer

Lerngebiet 3: Kohlenhydratreiche Lebensmittel**Zeitrictwert: 10 h**

Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
3.1 Ernährungs- physiologische Bedeutung von Ge- treide und Getreide- produkten beschreiben	<ul style="list-style-type: none">- Getreide: Arten, Inhaltsstoffe des Getreidekornes, Ausmahlungsgrad, Mehltypen- Brot: Sorten, Nährwert, Qualitätsmerkmale, Aufbewahrung, Haltbarkeit	<ul style="list-style-type: none">- Bezug zum Lernbereich Verpflegung und Service
3.2 Ballaststoffe als wichtige Bestandteile pflanzlicher Nahrung beurteilen	<ul style="list-style-type: none">- Vorkommen- Bedarf- Bedeutung	
3.3 Ernährungs- physiologische Bedeutung der Kohlenhydrate beschreiben	<ul style="list-style-type: none">- Arten- Eigenschaften- Bedarf- Zucker: Sorten, Verbrauch, Alternativen	<ul style="list-style-type: none">- Sensorik: Verkosten verschiedener Zuckerarten
3.4 Kartoffeln als Grundnahrungsmittel kennen	<ul style="list-style-type: none">- Kochtypen- Nährstoffgehalt- Kartoffelerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none">- Überblick

Lerngebiet 4: Fettreiche Lebensmittel**Zeitrichtwert: 8 h**

Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
4.1 Pflanzliche und tierische Fette unterscheiden	<ul style="list-style-type: none">- Arten- Aufbau- Eigenschaften- Bedeutung- Bedarf- Fettgehalt ausgewählter Lebensmittel- Haltbarkeit- Lagerung	<ul style="list-style-type: none">- Nährwerttabelle
4.2 Bedeutung der Fettbegleitstoffe kennen	<ul style="list-style-type: none">- Cholesterin- Lecithin- Vorkommen in Lebensmitteln	

Lerngebiet 5: Eiweißreiche Lebensmittel**Zeitrictwert: 16 h**

Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
5.1 Ernährungs- physiologische Bedeutung der ver- schiedensten Milch- sorten beschreiben	<ul style="list-style-type: none">- Trinkmilchaufbereitung: Fettgehaltsstufen, Homogenisieren, Wärmebehandlung- Kennzeichnung- Einkauf und Lagerung- Übersicht über Milcherzeugnisse- Inhaltsstoffe- Laktoseintoleranz	
5.2 Bedeutung der Eiweißstoffe für den menschlichen Körper erläutern	<ul style="list-style-type: none">- Proteinarten- Eiweißqualität (Biologische Wertigkeit, Ergänzungswert)- Eiweißbedarf- Empfehlungen zur Eiweißbedarfsdeckung	
5.3 Ernährungs- physiologische Bedeutung von Käse beschreiben	<ul style="list-style-type: none">- Käsesorten (Überblick)- Inhaltsstoffe- Kennzeichnung- Einkauf und Lagerung	
5.4 Ernährungs- physiologische Bedeutung von Hühnereiern beschreiben	<ul style="list-style-type: none">- Inhaltsstoffe von Eigelb und Eiklar- Kennzeichnung- Einkauf und Lagerung- Haltungsformen und Eiqualität	<ul style="list-style-type: none">- Bezug zum Lernbereich Verpflegung und Service- Aktueller Bezug
5.5 Ernährungs- physiologische Bedeutung von Fleisch kennen	<ul style="list-style-type: none">- Fleischarten- Inhaltsstoffe- Auswirkungen der Massentierhaltung- Einkauf und Lagerung	<ul style="list-style-type: none">- Bezug zum Lernbereich Verpflegung und Service- Aktueller Bezug
5.6 Nährstoffgehalt von Fisch bewerten	<ul style="list-style-type: none">- Fischarten- Inhaltsstoffe- Einkauf- Schadstoffbelastung	<ul style="list-style-type: none">- Bezug zum Lernbereich Verpflegung und Service

Lerngebiet 6: Ernährung in verschiedenen Lebensphasen**Zeitrichtwert: 8 h**

Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
6.1 Gesamtenergiebedarf für ausgewählte Personengruppen berechnen	<ul style="list-style-type: none">- Grund- und Leistungsumsatz- Bedarf an Grundnährstoffen	<ul style="list-style-type: none">- Nährwertprogramm
6.2 Besondere Anforderungen an die Ernährung bestimmter Personengruppen begründen	<ul style="list-style-type: none">- 10 Regeln der DGE- Ernährung von Kindern und Jugendlichen- Ernährung von alten Menschen	

Lerngebiet 7: Kostformen**Zeitrictwert: 6 h**

Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
7.1 Verschiedene Ernährungsformen bewerten	<ul style="list-style-type: none">- Vollwertige Ernährung- Vegetarische Ernährung	<ul style="list-style-type: none">- Bezug zum Lernbereich Verpflegung und Service
7.2 Kostformen bei ernährungsabhängigen Erkrankungen auswählen	<ul style="list-style-type: none">- Reduktionskost- Leichte Vollkost- Kost bei Diabetes mellitus	<ul style="list-style-type: none">- Bezug zum Lernbereich Verpflegung und Service- Nährwertprogramm- Bezug zum Lernbereich Pflegerische Fachkunde

Lerngebiet 8: Verpflegungssysteme und aktuelle Trends in der Ernährung**Zeitrichtwert: 10 h**

Lernziele	Lerninhalte	Hinweise zum Unterricht
8.1 Formen und Qualitätskriterien bei verschiedenen Möglichkeiten der Außer-Haus-Ver- pflegung vergleichen	<ul style="list-style-type: none">- Gastronomie- Gemeinschafts- verpflegung- Produktqualität- Prozessqualität	<ul style="list-style-type: none">- Exemplarische Vorgehensweise
8.2 Verschiedene Lebensmittelprodukte beurteilen	<ul style="list-style-type: none">- Convenience- Fast Food- Novel Food- Functional Food- Light Produkte- Nahrungsergänzungs- mittel	<ul style="list-style-type: none">- Exemplarische Vorgehensweise- Aktualität