

# Ernährung

## Vorwort

Grundlegende sowie aktuelle Inhalte und Arbeitsweisen im Fach Ernährung ermöglichen ein der Situation angepasstes Handeln, das die angehende Fachlehrkraft befähigt, auf wandelnde Lebensbedingungen und gesellschaftliche Entwicklungen zu reagieren und individuelle Verantwortung zu übernehmen.

Die Nachhaltigkeit ist ein zentraler Bestandteil des Fachs. Die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen, ökologischen und ökonomischen Frage- und Problemstellungen führt zu Kompetenz in der Ernährungs- und Verbraucherbildung.

Genussbildung und Kulturverständnis fördern eine bewusste Werthaltung. Bei der Lebensmittelauswahl und der Speisenzubereitung wird dieser Prozess unterstützt. Der Erwerb von Fachwissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten ist Grundlage für Handlungsoptionen im Alltag.

## Kompetenzstrukturmodell



## Prozessbezogene Kompetenzen

- **analysieren**

Die Studierenden analysieren die Ernährung und Gesundheit betreffenden Aussagen, Fragestellungen sowie Handlungssituationen und entwickeln Lösungswege. Dabei berücksichtigen sie aktuelle Entwicklungen und gesellschaftliche Einflüsse.

- **reflektieren**

Die Studierenden reflektieren ihre Ernährungs- und Konsumententscheidungen im Hinblick auf Nachhaltigkeit, soziale Werthaltung und Qualitätsorientierung. Mit verschiedenen Möglichkeiten der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung setzen sich die Studierenden kritisch auseinander und erkennen mögliche Handlungsalternativen.

- **kommunizieren**

Die Studierenden kommunizieren in unterschiedlichen Situationen unter Verwendung der Fachsprache. Sie wählen fachgemäße Medien aus und setzen diese situativ ein. Sie sind in der Lage, Informationen zu beschaffen, diese auszuwerten und für sich verfügbar zu machen.

- **beurteilen**

Die Studierenden bewerten Produkte und Handlungsabläufe anhand verschiedener Kriterien und leiten Konsequenzen ab. Je nach Situation können sie zu unterschiedlichen Urteilen kommen.

- **handeln**

Die Studierenden setzen die Sensorik ein, um bewusste, qualitätsorientierte Konsumententscheidungen zu treffen. Sie entwickeln ein persönliches Ressourcenmanagement und übernehmen Verantwortung. Sie handeln sicher in Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung.

# Gegenstands- und Lernbereiche

## Ernährungsphysiologie und Gesundheitsförderung (150 Stunden)

Die Studierenden haben Kenntnis über fundierte naturwissenschaftliche Grundlagen und analysieren den Gesundheitswert von Lebensmitteln. Dies ermöglicht der angehenden Lehrkraft auf Fragestellungen und Alltagssituationen kompetent zu reagieren.

- **Makro- und Mikronährstoffe**

- Basiswissen zum Stoffaufbau
- Kontaminanten und Rückstände
- Fotosynthese

- **Lebensmittelgruppen**

- sensorische Wahrnehmung
- Notwendigkeit und gesundheitliche Auswirkungen
- wertgebende und wertmindernde Inhaltsstoffe
- Enzymreaktionen
- Handlungsalternativen
- Ernährungsempfehlungen

- **Hunger - Sättigung - Durst**

- Steuerung von Hunger und Durst
- Einflussfaktoren
- Körperwahrnehmung

- **Stoffwechsel**

- Verdauung/Resorption
- Transportmechanismen
- Mikroorganismen

## **Ernährungsökologie (30 Stunden)**

Die Studierenden reflektieren nachhaltiges Handeln in einer globalisierten Ernährungswelt. Dies erfordert Offenheit und Konfliktfähigkeit hinsichtlich alltäglicher Ernährungsentscheidungen. Ressourcenschonendes Handeln führt zur Entwicklung eines nachhaltigen Lebensstils.

- **Nachhaltigkeit**

- Nahrungsmittelproduktion
- Ressourcenmanagement
- Einflussfaktoren (Klima, Umwelt)
- Handlungsmöglichkeiten
- Regionalität und Saisonalität

## **Ernährungsökonomie (30 Stunden)**

Die Studierenden kennen vielfältige Qualitätskriterien von Lebensmitteln und wenden diese situativ adäquat bei Konsumententscheidungen an. Sensorische Wahrnehmung unterstützt die Lebensmittelauswahl. Sie erlangen grundlegende Kenntnisse im Lebensmittelrecht und bewerten Produkte hinsichtlich ihrer nachhaltigen und gesundheitlichen Wirkung.

- **Qualität von Lebensmitteln**

- Handlungshilfen
- Bedeutung der sensorischen Wahrnehmung

- **Lebensmittelrecht**

- Lebensmittelsicherheit
- Produktions- und Vermarktungsstrategien
- Wertorientierung

## **Lebensmittel - technologische Bezüge (60 Stunden)**

Die Studierenden erwerben biologische und physikalische Kenntnisse, um Phänomene in der Nahrungszubereitung zu verstehen, zu erklären und Schlussfolgerungen für die Speisenzubereitung zu ziehen.

- **Ursache, Wirkung von lebensmittelspezifischen Eigenschaften, Folgerungen**

- **Stoffwechseltransportmechanismen**

- **Konservierung**

- **Konsequenzen für die Lebensmittelverarbeitung**



## **Esskultur (30 Stunden)**

Die Studierenden reflektieren ihr Essverhalten und erkennen die Bedeutung für die eigene Identität. Sie verstehen und akzeptieren Essen und Ernährung als kulturbedingten Prozess, der einem steten Wandel unterliegt. Entsprechend gestalten sie ihr Essverhalten.

- **Begriff Essen, Ernährung**
  
- **Soziokulturelle Einflussfaktoren**
  - Institutionen der Esskultur
  - Essbiografie
  - Essphänomene
  
- **Träger und Gestalter von Esskultur**
  - Ess- und Ernährungsverhalten der Jugendlichen
  - Trend- und Marktgeschehen
  - Kulturgeprägte Geschmacksbildung
  - Interaktion und Kommunikation

## **Speisenzubereitung/Arbeitsprozesse (540 Stunden)**

Die Studierenden erkennen die Notwendigkeit einer situations- und personenbezogenen Speisenplanung und setzen diese reflektiert in der Praxis um. Sie erwerben grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten einer zeitmäßigen Nahrungszubereitung. Die Sensorik wird bewusst bei der Speisen- und Lebensmittelbewertung eingesetzt.

Sie kennen Planungs- und Gestaltungsmerkmale eines sicheren Arbeitsplatzes. Geräte und Materialien werden nach ökonomischen und ökologischen Kriterien zielgerichtet und begründet ausgewählt.

- **Speisenplanung**

- Analyse, Beurteilung und Erstellung von Rezepten

- Einkauf und Beschaffung von Lebensmitteln unter ökologischen und ökonomischen Gesichtspunkten sowie sachgerechte Lagerung

- Situations- und personenbezogene Speisen- und Menüplanung nach kulinarischen, ökologischen, ökonomischen und gesundheitsförderlichen Aspekten

- Verarbeitung von Lebensmitteln

- Fachspezifische Vor- und Zubereitungstechniken

- Grundlegende manuelle Fertigkeiten

- Rationelle Arbeitsweisen

- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

- Hygiene

- Geräteeinsatz

- Unfallschutzmaßnahmen

- Auswahl, sachgerechter Einsatz und Bewertung von Garverfahren

- Aktuelle Ernährungstrends in der Zubereitung

- Anlassbezogene Präsentation von Speisen

- **Bewerten von Speisen**

- Eignungswert

- Genusswert

- **Arbeitsorganisation/Technik**

- Gerätekunde (Marktangebote und Klassifizierung, Wirkungswert/Funktionen, nachhaltige Auswahl und Einsatz)

- Materialkunde (konventionelle und innovative Materialien, Marktangebote und Einsatzbereiche)

- Arbeitsplatz (Arbeitsgestaltung und Arbeitsplanung, Reinigung und Pflege)

- Beurteilungs- und Kaufentscheidung

- Ökologischer und ökonomischer Einsatz (Wertstoffmanagement)

- Bedarfsreflexion

- Einsparung

- Wiederverwertung

- Entsorgung