# Ernährung

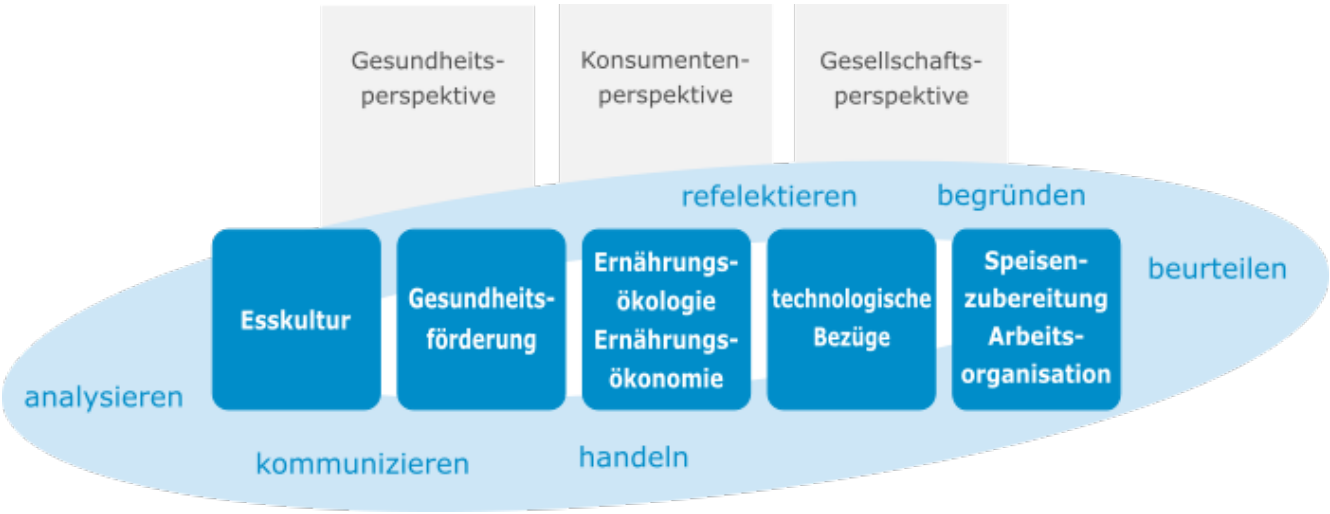
## Vorwort

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 Konsumentscheidungen 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 Konsumentscheidungen 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 Konsumentscheidungen 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 zeitgmäßen 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