

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg

Bildungsplan zur Erprobung

**Bildungsplan
für das Berufskolleg**

Gesundheit und Pflege I

Ernährungslehre und Diätetik

Schuljahr 1



**Der Bildungsplan tritt
am 1. August 2019 in Kraft.**

Vorbemerkungen

Das persönliche Ernährungsverhalten hat nicht nur Auswirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Einzelnen, sondern es trägt auch maßgeblich zu den Umweltproblemen bei, die heute die öffentliche Debatte bestimmen. Als Beispiele seien hier der Ausstoß von Treibhausgasen, die Müllproblematik, der Rückgang der Biodiversität und der Wasserverbrauch genannt. Damit hat das persönliche Essverhalten auch immer Einfluss darauf, unter welchen Bedingungen andere Menschen leben/leben müssen – nicht nur heute, sondern auch in der Zukunft.

Im Ernährungslehre-Unterricht ist es schon lange eine gute Tradition, Aspekte der Umwelt- und Sozialverträglichkeit zu behandeln. Der neue ELD-Bildungsplan rückt diese nun noch stärker in den Fokus und setzt damit die Leitperspektive Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) des Landes Baden-Württemberg um. Diese integriert ökologische, ökonomische und sozialkulturelle Dimensionen einer Problemlage und berücksichtigt die Verknüpfung von globalen, regionalen und lokalen Strukturen.

Dabei ist es wichtig, dass sich die Schülerinnen und Schüler auf der Grundlage fundierten Fachwissens auch mit kontroversen Standpunkten kritisch auseinandersetzen und zu einer eigenen Bewertung und Einschätzung kommen.

Methoden wie eigenständiges Recherchieren, das Aufsuchen außerschulischer Lernorte, das Mysteryspiel, Expertenlernen tragen zur Zielerreichung bei.

Praxiseinheiten in der Lehrküche können konkrete Alternativen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung aufzeigen.

Bildungsplanübersicht

Schuljahr	Kompetenzbereiche	Zeitrichtwert	Gesamtstunden	Seite
1	1 Grundlagen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung	40		4
	2 Nährstoffe in Lebensmitteln unter Berücksichtigung ausgewählter diätetischer Aspekte	50		5
	3 Auswirkungen unseres Essverhaltens	30		7
			120	

Schuljahr 1

Zeitrichtwert

1 Grundlagen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung**40**

Neben dem Erwerb der unten genannten Kompetenzen verfolgt der Unterricht folgende Ziele:

Die Schülerinnen und Schüler lernen die Zusammenhänge zwischen dem eigenen Ernährungsverhalten, einer gesunden Ernährung und Aspekten zur nachhaltigen Ernährung kennen.

Kompetenzen

Impulse/Anregungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

ermitteln ihr Essverhalten und analysieren Einflussfaktoren auf ihr eigenes Essverhalten.

Ernährungsprotokoll, aid-App „Was ich esse“ soziale, ökologische, wirtschaftliche, gesundheitliche Aspekte, www.bne-bw.de

benennen energieliefernde und nicht-energieliefernde Nährstoffe in Lebensmitteln.

neben Nährstoffen z. B. Schadstoffe, Zusatzstoffe

stellen die ernährungsphysiologische Bedeutung der Nährstoffe dar.

nur im Überblick

erläutern Ernährungsempfehlungen und wenden diese an.

AID-Pyramide, aid-App „Was ich esse“ 10 Regeln der DGE, Ländervergleich

beschreiben den Begriff Nachhaltigkeit.

www.bne-bw.de, Erklärvideos

vergleichen Ernährungsempfehlungen einer gesunden Ernährung mit den Grundsätzen für eine nachhaltige Ernährung.

Ernährungsökologie

erklären den Begriff Energie im Zusammenhang mit Lebensmitteln.

Umrechnung von Einheiten

ermitteln den Gesamtenergiebedarf aus Grund- und Leistungsumsatz.

Einflussfaktoren, PAL-Wert

ermitteln den Energie- und Nährstoffgehalt von Lebensmitteln.

Nährwerttabelle, Ernährungssoftware

berechnen die Nährstoffrelation und bewerten Tageskostpläne.

Soll-Ist-Vergleich

erklären die Pflichtangaben zur Lebensmittel-Kennzeichnung.

alternative Kennzeichnung, z. B. Ampelkennzeichnung

begründen die Problematik der Lebensmittelverschwendung und leiten Maßnahmen zur Vermeidung ab.

Mindesthaltbarkeitsdatum, Handelsklassen, EU-Normen, www.bmel.de

bewerten verschiedene Methoden zur Beurteilung des Körpergewichts.

BMI-Index, Waist-to-Hipp-Ratio
bioelektrische Impedanzanalyse

erläutern Ursachen, die zu einer positiven Energiebilanz führen und bewerten deren Auswirkungen auf die Gesundheit.

globale Gewichtszunahme
Übergewicht, Adipositas, metabolisches Syndrom
Hinweis: Essstörungen aus BPE 3 auch hier möglich

fakultative Inhalte

Besuch „Die Tafel“

2 Nährstoffe in Lebensmitteln unter Berücksichtigung ausgewählter diätetischer Aspekte

50

Neben dem Erwerb der unten genannten Kompetenzen verfolgt der Unterricht folgende Ziele:

Die Schülerinnen und Schüler vertiefen am Beispiel verschiedener Lebensmittel ihre Erkenntnisse über Nährstoffe und deren ernährungsphysiologische Bedeutung. Sie lernen ausgewählte Erkrankungen kennen, die diätetisch durch eine geeignete Lebensmittel-Auswahl positiv beeinflusst werden können.

Kompetenzen

Impulse/Anregungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

beschreiben die Flüssigkeitszufuhr als notwendigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung.

Wasserbilanz

bewerten verschiedene Getränke unter gesundheitlichen und nachhaltigen Aspekten.

Fructose-Problematik, Nitrat-Problematik, Modul Wasser www.bne-bw.de, Müllproblematik, Zugang zu sauberem Trinkwasser als Menschenrecht

stellen exemplarisch einen Mineralstoff dar und bewerten seine Bedeutung in der Ernährung.

Calcium, Eisen, Magnesium, Nutzen und Risiken von Mineralstoff-Präparaten

stellen exemplarisch ein Vitamin dar und bewerten dessen Rolle in der Ernährung.

wasserlösliche Vitamine, fettlösliche Vitamine
Hypo-, Hypervitaminose, Avitaminose, Nutzen und Risiken von Vitamin-Präparaten

nennen Arten und Aufgaben der Kohlenhydrate.

bewerten Getreide als kohlenhydratreiches Lebensmittel.	Getreidesorten, Ausmahlungsgrad, Mehltypen, Brotsorten, Verkostung, Teigführung
stellen das Krankheitsbild und die diätetische Behandlung der Zöliakie dar.	Gluten-Sensitivität, Allergen-Kennzeichnung
erklären die Aufgaben der Ballaststoffe unter Berücksichtigung von ernährungsmitbedingten Krankheiten.	Obstipation, Divertikulose, Hämorrhoiden, Übergewicht
beschreiben Aufbau und Aufgaben der Eiweiße.	biologische Wertigkeit und Ergänzungswert
beurteilen unter gesundheitlichen Aspekten sowie Kriterien der Nachhaltigkeit exemplarisch ein eiweißreiches tierisches Lebensmittel.	z. B. Fisch, Milch oder Fleisch Tierarzneimittel/Antibiotika, Tierhaltung, Verpackung, Transportwege, Siegel
nennen Aufbau und Aufgaben der Fette.	
bewerten unter gesundheitlichen Aspekten sowie Kriterien der Nachhaltigkeit verschiedene Speisefette.	Palmöl-Problematik, Nutzen und Risiken von Fischölpräparaten, Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren-Gehalt der Weide-, Heumilch Trans-Fettsäuren

fakultative Inhalte

Besuch eines Schaubauernhofes, Molkerei, Schulgarten

3 Auswirkungen unseres Essverhaltens

30

Neben dem Erwerb der unten genannten Kompetenzen verfolgt der Unterricht folgende Ziele:

Den Schülerinnen und Schülern werden Probleme der Nahrungsmittelproduktion bewusst und sie ziehen daraus persönliche Konsequenzen für ihr eigenes Handeln im globalen Zusammenhang. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene alternative Kostformen und aktuelle Ernährungstrends. Die Schülerinnen und Schüler werden sensibilisiert, Anzeichen von Essstörungen zu erkennen und Hilfsangebote wahrzunehmen.

Kompetenzen

Impulse/Anregungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

stellen regionale bzw. globale Auswirkungen der industrialisierten Nahrungsmittelproduktion dar.

Fair Trade, Müllproblematik, Tierhaltung, ökologischer Fußabdruck, virtuelles Wasser (Education 21)

vergleichen konventionell mit ökologisch erzeugten Lebensmitteln und deren Auswirkungen auf die Umwelt.

Vergleich EU-Bio-Siegel mit Siegel von Anbauverbänden, Gentechnik, Pflanzenschutzmittel, Schadstoffe, Nitrat-Problematik, Tierhaltung

bewerten exemplarisch eine alternative Kostform.

z. B. Vegetarismus, vegane Ernährung, Vollwert-Ernährung, Paleo-Diät

erläutern und beurteilen verschiedene aktuelle Ernährungstrends der Lebensmittelindustrie.

z. B. Convenience-Food, Chilled-Food, Functional-Food, Clean-Eating, Super-Food, Nanotechnologie, Insekten-Food, 3-D-Food-Printing

unterscheiden verschiedene Essstörungen mit ihren Ursachen, Symptomen und Folgen und nennen mögliche Hilfestellungen.

z. B. Magersucht, Bulimie, Binge-Eating, Adonis-Komplex

fakultative Inhalte

Messebesuche, z. B. Slowfood-Messe
Besuch Weltladen, www.bne-bw.de
Angebote der Verbraucherzentrale
Besuch eines Schaubauernhofs