

Das Fach Ernährungslehre in der Oberstufe

Einführungsphase

In der EF gibt es 4 große Themenbereiche:

- 1. Der Energie- und Nährstoffbedarf von Menschen variiert – *Wie kann ich meinen individuellen Bedarf adäquat decken?***
Hier werden die Stoffe vorgestellt, die in unseren Lebensmitteln enthalten sind. Daneben nimmt das Thema Energie und Energiebedarf/ Ermittlung des Energiebedarfs viel Raum ein und die Einteilung von Lebensmitteln. Je nach Vorwissen aus dem 10. Jahrgang kann hier ein besonderer Schwerpunkt angesprochen werden, z.B. welche Energiereserven werden bei welcher Sportart angegriffen werden.
- 2. Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate – *Wie viel Zucker darf es sein?***
Man lernt Kohlenhydratarten kennen, deren Verwendungsmöglichkeiten und deren Bedeutung für den Menschen. Fragen wie: „Wie treffe ich die richtige Auswahl an Lebensmitteln, um den Kohlenhydratbedarf zu decken, nicht frühzeitig zu erkranken? Gibt es alternative Süßungsmittel? Oder Themen werden - je nach Interesse - bearbeitet: Was ist Laktose-Intoleranz, was passiert bei einer Zöliakie?“
- 3. Ohne Fette geht es nicht – *Sind Fette besser als ihr Ruf?***
Es geht hier um die Zusammensetzung und Bedeutung der Fette, die richtige Auswahl und die Bewertung von Ergänzungsmitteln wie z.B. Fischölkapseln oder die Vermeidung von schädlichen Transfettsäuren in Pommes, Chips oder Keksen. Auch die Diskussion der Frage: „Butter oder Margarine?“ gehört zu den Unterrichtsthemen oder die Bewertung von Nuss – Nougat – Cremes.
- 4. Auf die Qualität der Proteine kommt es an – *Welche Proteinlieferanten sind für mich geeignet?***
Wie viel Proteine braucht ein Sportler? Welche Proteinqualitäten gibt es? Wie sind Proteine aufgebaut und welche brauchen wir für optimale Leistungsfähigkeit? Bekommen Vegetarier oder Veganer genügend und qualitativ hochwertiges Protein für optimale Leistungsfähigkeit? Solche Fragestellungen werden im letzten Quartal der EF bearbeitet.

Qualifikationsphase

- Q1 Im Vordergrund stehen Mineralstoffe und Vitamine sowie die verschiedenen Bevölkerungsgruppen, z.B. Sportler, Schwangere oder Senioren
1. Bedeutung von Wasser, Mineralstoffen und Vitaminen im Stoffwechsel des Menschen – *Welche Folgen hat eine Unter- und Überversorgung an ausgewählten Mineralstoffen, Vitamin D und C sowie Wasser?*
 2. B-Vitamine – *Welche Rolle spielen sie im Stoffwechsel des Menschen?*
 3. Ernährung und Sport – *Bessere Leistung durch bedarfsadäquate Ernährung?*
 4. Ernährung von Senioren / schwangere – *Welche Besonderheiten müssen beachtet werden?*
- Q2 Krankheiten, die durch Ernährung zu beeinflussen sind und Ernährungsökologie bilden die großen Themeneinheiten
1. Übergewicht / Adipositas: Gewicht im Griff – *Krank durch Diät?*
 2. Leben mit Diabetes mellitus – *Was ist zu beachten?*
 3. Zukunftsfähige Ernährung – *Wie ernähre ich mich in einer globalisierten Welt „richtig“?* (Ernährungsökologie)