

## Ernährungslehre 09

2 Wochenstunden; Differenzierungsfach

### Vorbemerkung

#### Lebensmittel und ihre Bedeutung für die Gesundheit

In der Jahrgangsstufe 9 sollen die Schülerinnen weitere Entscheidungshilfen erhalten, die zu einer bedarfsgerechten und gesunden Ernährungsweise führen. Dabei stehen die Zusammenhänge Lebensmittelauswahl /-verzehr und Gesundheit sowie Lebensmittelauswahl und Umwelt im Vordergrund.

Lernfelder	Themen, Inhalte
Naturwissenschaftliche und ernährungs-physiologische Grundlagen der Ernährung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mineralwasser ist nicht gleich Mineralwasser <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wasser: Bedarf und Funktion</li> <li>- Natrium, Eisen</li> <li>- Mineralstoffgehalt von Lebensmitteln</li> </ul> </li> <li>2. Säfte und Erfrischungsgetränke <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lebensmittelrecht – Saft, Nektar und Co. (Sensorik)</li> <li>- Vitamine in ihrer Funktion als Körperbau- und Reglerstoffe</li> <li>- Retinol, Thiamin, Ascorbinsäure etc. (als Projektarbeit/ Gruppenpuzzle)</li> <li>- Vitamingehalt von Lebensmitteln</li> <li>- Versuche zu Eigenschaften der Ascorbinsäure</li> <li>- Ableitung und Anwendung von Regeln zur Vor- und Zubereitung von Gemüse</li> </ul> </li> </ol>
Einflussfaktoren auf die Lebensmittelqualität	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pflanzenproduktion und Lebensmittelqualität <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vergleich konventioneller – alternativer Anbau</li> <li>- Rückstandsproblematik am Beispiel Nitrat und Pflanzenschutzmittel</li> <li>- Bewertung von Äpfeln in Bezug auf Qualitätskriterien</li> <li>- Exkursion (Bio-Hof)</li> </ul> </li> <li>2. Absatz/Vertrieb und Handel von Gemüse <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse vers. Absatzwege hinsichtlich Erhaltung von Produkteigenschaften, Qualität und Preis</li> <li>- Vergleich Direktvermarktung und Einzelhandel</li> <li>- Herstellung, Vertrieb und Beurteilung von tiefgefrorenem Gemüse</li> <li>- Wertung der unterschiedlichen Absatzwege aus Sicht des Verbrauchers</li> </ul> </li> <li>3. Tierhaltung und Lebensmittelsicherheit <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufzucht- u. Haltungsbedingungen bei artgerechter und Massentierhaltung</li> <li>- Absatz- und Transportwege</li> <li>- Qualitätsbeurteilung und Lebensmittelüberwachung</li> </ul> </li> </ol>
Lebensmittelauswahl als Entscheidungsprozess – Beurteilung des Lebensmittelkonsums	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Convenience Food – Beitrag zu einer gesunden Ernährung? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbrauch von vorgefertigten Lebensmitteln</li> <li>- Convenience-Grade – Übersicht</li> <li>- Was wir alles schlucken – das Geheimnis der Zusatzstoffe</li> <li>- Qualität verschiedener Convenience-Produkte (ökologischer, sensorischer, technologischer und Gesundheitswert)</li> </ul> </li> <li>2. Pausensnacks/Fast Food <ul style="list-style-type: none"> <li>- Werbung für Pausensnacks/Fast Food bezogen auf</li> </ul> </li> </ol>

	<p>Jugendliche</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheits- und Geschmackswert eines Pausensnacks</li> <li>- Empfehlungen für Zwischenmahlzeiten/Eignung des Snacks</li> <li>- Alternative Zwischenmahlzeiten (Verpflegung im Landschulheim)</li> </ul>
--	--

### **Lehrbuch**

Schlieper, C.A.: Ernährung heute; Verlag Dr.Felix Büchner-Handwerk und Technik; Hamburg 1999  
 ODER

### **Methode**

Auswertung von Texten und Tabellen; Qualitative Nachweisverfahren; Versuchsprotokoll; Umgang mit Nährwerttabellen; Nährwertberechnung; Erkundung; Exkursion; fachpraktische Übungen; Sensoriktest; Internetrecherche; PC-Lernprogramme

### **Leistungsüberprüfung**

3 Klassenarbeiten und 1 Facharbeit

Mitarbeit im Unterricht: Beiträge zum Unterrichtsgespräch, Protokoll, Kurzvortrag; Planung, Durchführung und Auswertung von Experimenten und praktischen Übungen

### **Medieneinsatz**

Nahrungsmittel, grafische Darstellungen, Film, Modell, Arbeitsblätter, Computer

### **Projekte**

Möglich: Erhebung zum Essverhalten von Schülern; Frühstücksangebot in der Schule

### **Fächerübergreifendes Arbeiten**

Erdkunde: Anbau- und Produktionsbedingungen/Transportwege/Lebensmittelqualität

Deutsch: Analyse von Werbung

Chemie: Zusatzstoffe in der Nahrung; Schadstoffbelastung; Abfallproblematik