

Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben Grundkurs Ernährungslehre

Einführungsphase (EF)	
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema/Kontext: Der Energie- und Nährstoffbedarf von Menschen variiert – <i>Wie kann ich meinen individuellen Bedarf adäquat decken?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • UF1 Wiedergabe • UF2 Auswahl • UF4 Vernetzung • E5 Auswertung <p>Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffe und ihre Funktion • Energie- und Nährstoffbedarf <p>Zeitbedarf: ca. 16,5 Std. à 60 Minuten</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p>Thema/Kontext: Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate – <i>Wie viel Zucker darf es sein?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • UF3 Systematisierung • E2 Wahrnehmung und Messung • E4 Untersuchungen und Experimente • E6 Modelle • K1 Dokumentation <p>Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffe und ihre Funktion • Verdauung, Resorption und Speicherung der Hauptnährstoffe <p>Zeitbedarf: ca. 18 Std. à 60 Minuten</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p>Thema/Kontext: Ohne Fette geht es nicht – <i>Sind Fette besser als ihr Ruf?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E3 Hypothesen • K2 Recherche • K3 Präsentation • B1 Kriterien <p>Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffe und ihre Funktion • Verdauung, Resorption und Speicherung der Hauptnährstoffe <p>Zeitbedarf: ca. 15 Std. à 60 Minuten</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p>Thema/Kontext: Auf die Qualität der Proteine kommt es an – <i>Welche Proteinlieferanten sind für mich geeignet?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E1 Probleme und Fragestellungen • K3 Präsentation • K4 Argumentation • B1 Kriterien • B2 Entscheidungen • B3 Werte und Normen <p>Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffe und ihre Funktion • Hauptnährstofflieferanten und ihre Herstellung <p>Zeitbedarf: ca. 18 Std. à 60 Minuten</p>
<p>Summe: ca. 67,5 Stunden à 60 Minuten</p>	

Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben Grundkurs Ernährungslehre

Qualifikationsphase (Q1)	
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema/Kontext: Bedeutung von Wasser, Mineralstoffen und Vitaminen im Stoffwechsel des Menschen – <i>Welche Folgen hat eine Unter- und Überversorgung an ausgewählten Mineralstoffen, Vitamin D und C sowie Wasser?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • UF1 Wiedergabe • UF3 Systematisierung • UF4 Vernetzung • E5 Auswertung • K3 Präsentation <p>Inhaltsfeld: Physiologie der Ernährung / Pathophysiologie der Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung des Wassers • Vitamine und Mineralstoffe • Nährstoffträger • Hormonelle Regulation • Lebensmittelunverträglichkeiten <p>Zeitbedarf: ca. 27 Std. à 60 Minuten</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p>Thema/Kontext: B-Vitamine – <i>Welche Rolle spielen sie im Stoffwechsel des Menschen?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • K1 Dokumentation • UF4 Vernetzung • E5 Auswertung • E6 Modelle <p>Inhaltsfeld: Physiologie der Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechsel der Hauptnährstoffe • Vitamine [und Mineralstoffe] • Nährstoffträger <p>Zeitbedarf: ca. 15 Std. à 60 Minuten</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p>Thema/Kontext: Ernährung und Sport – <i>Bessere Leistung durch bedarfsadäquate Ernährung?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • UF4 Vernetzung • E5 Auswertung • K4 Argumentation • B2 Entscheidungen <p>Inhaltsfeld: Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Physiologische und stoffwechselphysiologische Zusammenhänge und Lebensbedingungen • Nährstoff- und Energiebedarf • Prinzipien für die Zusammenstellung einer bedarfsgerechten Kost <p>Zeitbedarf: ca. 16,5 Std. à 60 Minuten</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p>Thema/Kontext: Fit im Alter – <i>Besser leben durch eine bedarfsadäquate Ernährung?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • K1 Dokumentation • K2 Recherche • K3 Präsentation • K4 Argumentation • B1 Kriterien <p>Inhaltsfeld: Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Physiologische und stoffwechselphysiologische Zusammenhänge und Lebensbedingungen • Nährstoff- und Energiebedarf • Prinzipien für die Zusammenstellung einer bedarfsgerechten Kost <p>Zeitbedarf: ca. 9 Std. à 60 Minuten</p>
<p>Summe: ca. 67,5 Stunden à 60 Minuten</p>	

Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben Grundkurs Ernährungslehre

Qualifikationsphase (Q2)	
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema/Kontext: Gewicht im Griff – <i>Krank durch Diät?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • UF1 Wiedergabe • E2 Wahrnehmung und Messung • E5 Auswertung • E7 Arbeits- und Denkweisen • K4 Argumentation • B1 Kriterien <p>Inhaltsfeld: Pathophysiologie der Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regulation der Nährstoffaufnahme • Stoffwechselprozesse und Stoffwechselstörungen • Formen der Fehlernährung <p>Zeitbedarf: ca. 12 Std. à 60 Minuten</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p>Thema/Kontext: Leben mit Diabetes mellitus – <i>Was ist zu beachten?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • UF1 Wiedergabe • UF2 Auswahl • E5 Auswertung • K5 Argumentation • B1 Kriterien <p>Inhaltsfeld: Pathophysiologie der Ernährung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoffwechselprozesse und Stoffwechselstörungen • Formen der Fehlernährung • Krankheitsbilder, Therapie und Prophylaxe <p>Zeitbedarf: ca. 15 Std. à 60 Minuten</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p>Thema/Kontext: Zukunftsfähige Ernährung – <i>Wie ernähre ich mich in einer globalisierten Welt „richtig“?</i></p> <p>Schwerpunkte der Kompetenzentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E4 Untersuchungen und Experimente • B1 Kriterien • B2 Entscheidungen • B3 Werte und Normen <p>Inhaltsfeld: Ernährungsökologie</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährung als mehrdimensionales Phänomen • Vollwerternährung und alternative Ernährungsformen • Strategien der Wirtschaft • Ernährungssituation der Bevölkerung unter verschiedenen regionalen und globalen Bedingungen <p>Zeitbedarf: ca. 22,5 Std. à 60 Minuten</p>	
Summe: ca. 49,5 Stunden à 60 Minuten	