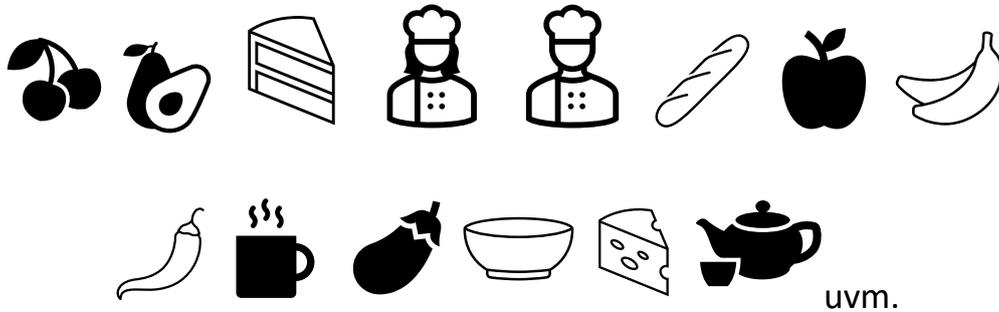


Grundwissen im Fach Ernährung und Gesundheit (EG)

7. – 10. Jgst.



7. Jgst. (lila): alle Themen, die lila markiert sind, werden durchgenommen (teilweise intensiver, teilweise angeschnitten)

8. Jgst. (grün) und 9. Jgst. (rot): viele dieser Themen werden intensiviert; hinzu kommen konkrete Nahrungsmittel- und Lebensmittelbeispiele, die anhand ihrer Inhaltsstoffe dann in den bereits vorhandenen Ernährungshorizont der Schüler eingeordnet werden können; alle rot und grün markierten Themen kommen hinzu

10. Jgst. (blau): viele dieser Themen werden nochmals intensiviert und in Zusammenhang mit bereits vorhandenem Wissen gebracht; alle blau markierten Themen kommen hinzu

Ernährung, Gesundheit und Lebensführung:

- Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit
- Kenntnis der einzelnen Nährstoffe:
 - Kohlenhydrate
 - Fette
 - Eiweiß
 - Wasser
 - Vitamine
 - Mineralstoffe
 - Ballaststoffe
 - Sekundäre Pflanzenstoffe

und deren positive und negative Wirkungsweisen im Körper, Aufgaben im Körper, Aufbau, Arten, Vorkommen, Eigenschaften, täglicher Bedarf, biologische Wertigkeit, küchentechnische Eigenschaften

- Grundsätze vollwertiger Ernährung, Ernährungsregeln der DGE (=Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Qualität von Lebensmitteln
- Getränke
- Genussmittel
- Alkohol (Ursachen und Folgen von Missbrauch)
- Fairer Handel
- Lebensmittelintoleranz und -allergien
- Verdauung, Verdaulichkeit, Energie- und Sättigungswert der Lebensmittel
- Ernährungsphysiologische Bedeutung der Lebensmittelgruppen:
Kohlenhydratträger (Getreide- und Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln, Zucker und alternative Süßungsmittel, Fette und fettreiche Nahrungsmittel, eiweißhaltige Nahrungsmittel (Milch- und Milchprodukte, Hühnerei, Fleisch- und Fleischprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte), Träger von Ballaststoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Mineralstoffen (Obst und Gemüse)
- Stoffwechsel
- Ernährungsformen
- Ernährungsbedingte Krankheiten
- Essstörungen
- Ernährung in verschiedenen Lebensalterstufen
- Merkmale von Food Design
- Kostformen
- Schadstoffe, die bei der Zubereitung entstehen
- Gifte in Lebensmittel

Umwelt- und Verbraucherbewusstsein:

- Umweltbewusstes Verhalten, Energiesparen im eigenen Zuhause
- Ökologischer Fußabdruck
- Nachhaltigkeit
- Unfallgefahren im privaten Haushalt, Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Lebensmittelkennzeichnung
- Aufgaben des LFGB
- Verschiedene Materialien, wie Holz, Kunststoff, Metall, Glas, Keramik
- Verpackungsarten
- Küchenformen
- Wirtschaftliche und soziale Bedürfnisstruktur
- Ökonomisches Prinzip

Arbeitsprozesse und Arbeitstechniken:

- Grundlegende Fertigkeiten der Nahrungszubereitung
- Gerichte nach Rezept zubereiten
- Verschiedene Teige (werden Jgst. für Jgst. ergänzt)
- Rationelle Arbeitsorganisation
- Der Arbeitsplatz
- Hygiene: persönliche Hygiene, Hygiene am Arbeitsplatz, Lebensmittelhygiene
- Richtige Lagerung von Lebensmittel
- verschiedene Garverfahren
- Einsatz und Bedienung technischer Geräte: Herd (Schaltstufen), Backofen, Handrührgerät, Dampfdrucktopf, Spülmaschine
- Ämterplan für die Praxiseinheit
- Praktische Arbeitstechniken: sachgerechtes Messen und Wiegen, das sachgerechte Schneiden, das sachgerechte Spülen
- Tisch nach allgemeingültigen Regeln decken und gestalten, Benehmen bei Tisch
- Planen einer Praxiseinheit (Arbeitsplan)
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Teiglockerung
- Geliermittel
- Convenience-Produkte
- Grundregeln beim Servieren von Speisen und Getränken

→ adaptiert: Lehrplan plus für Realschulen in Bayern 2017/2018 und Schulbücher:

> Startklar Ernährung und Gesundheit, 7. Jgst. und 8.-10. Jgst.

Brigitte Müllers