



Ernährungslehre in der Oberstufe (GK EF, Q₁, Q₂)





Quiz – Teste dein Ernährungswissen!





Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man pro Tag essen?

- 3 Portionen

- 5 Portionen



Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man pro Tag essen?

- ~~3 Portionen~~

- 5 Portionen
- Fünf Portionen am Tag sollten es schon sein. Davon am besten drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.



Fructose, Sacharose, Dextrose, Maltodextrose –
was haben alle gemeinsam? Sie sind ...

- Zuckeraustauschstoffe

- Zuckerarten



Fructose, Sacharose, Dextrose, Maltodextrose – was haben alle gemeinsam? Sie sind ...

- —Zuckeraustauschstoffe

- Zuckerarten
- Der Zucker versteckt sich hinter vielen Namen in der Zutatenliste: Traubenzucker, Milchzucker und ähnliche Bezeichnungen erkennt man sofort. Bei anderen hilft ein Blick auf die Wortendung: -ose.



Wenn man Ananas isst, verbrennt man
gleichzeitig Kalorien.

- Richtig.

- Falsch.



Wenn man Ananas isst, verbrennt man gleichzeitig Kalorien.

• ~~Richtig.~~

- Falsch.
- Zwar enthält Ananas ein Enzym, das unseren Energiestoffwechsel beeinflussen kann, aber das wird leider von unserer Magensäure unwirksam gemacht und verliert so seine Wirkung.



Die Tomate ist ein Gemüse, Rhabarber ist Obst.

- Richtig.

- Falsch.

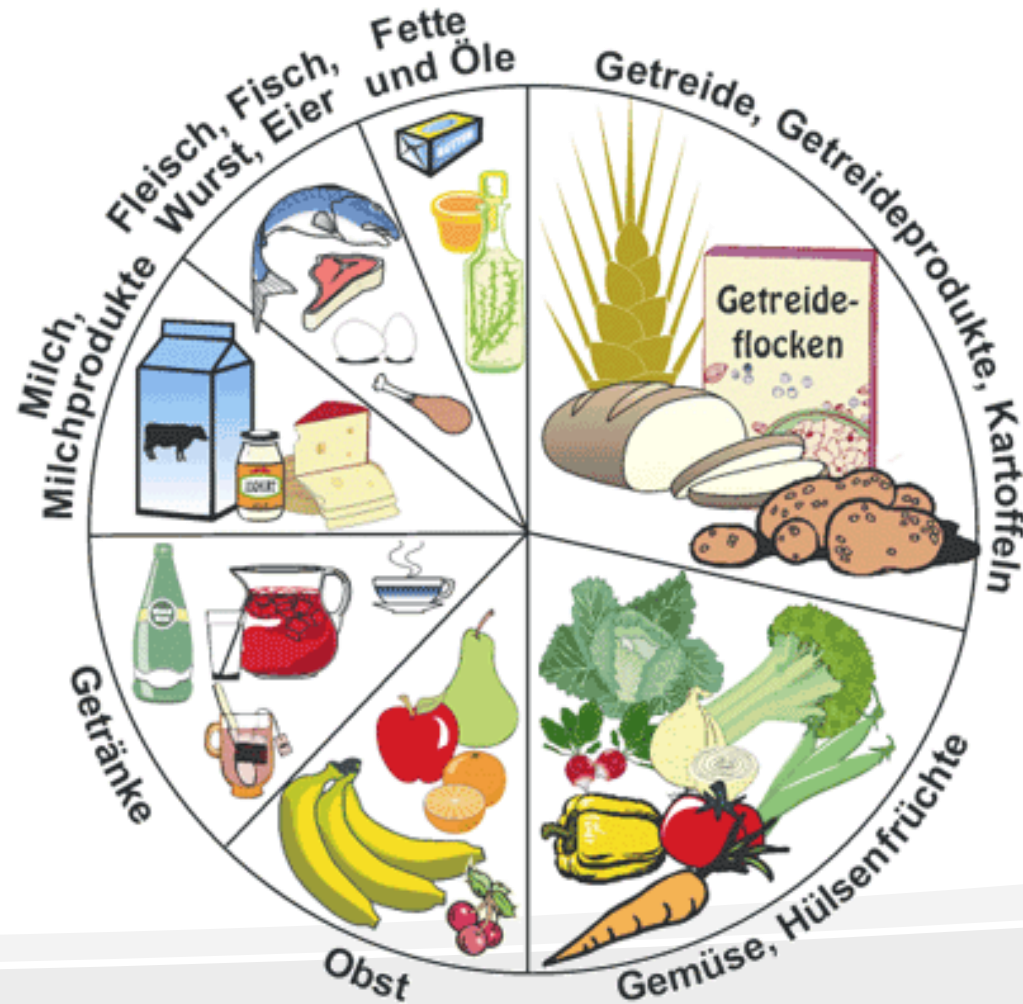


Die Tomate ist ein Gemüse, Rhabarber ist Obst.

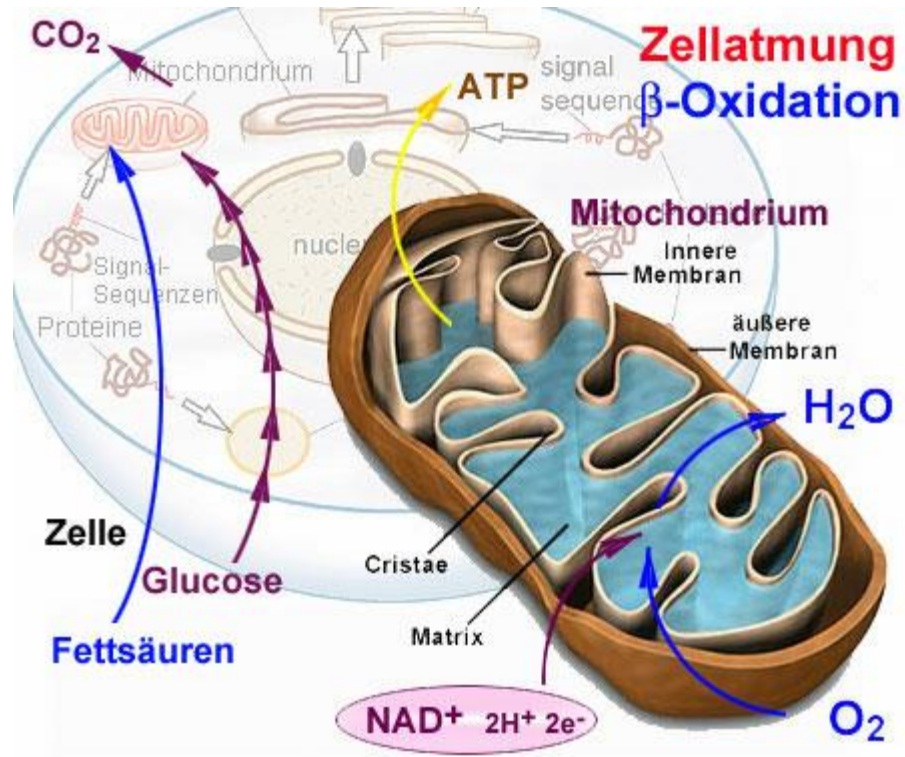
• ~~Richtig.~~

- Falsch.
- Botanisch gesehen zählt die Tomate zu den Obstsorten, Rhabarber hingegen ist ein Gemüse.

EF: „Bedarfsgerechte Ernährung“



Q1: „Physiologie der Ernährung“



Q1: „Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen“



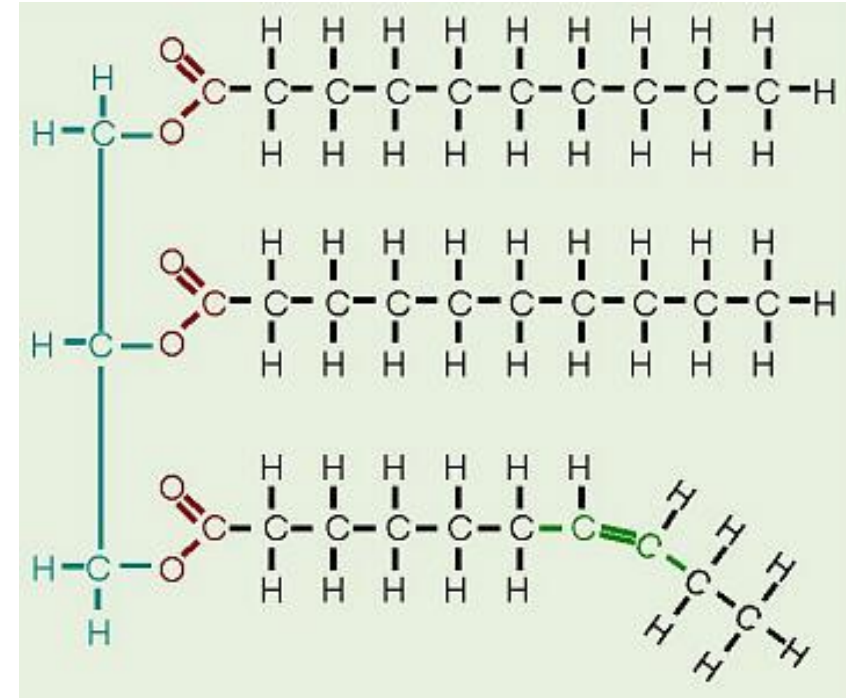
Q2: „Pathophysiologie der Ernährung“



Q2: „Ernährungsökologie“



Macht man in Ernährungslehre auch Chemie?

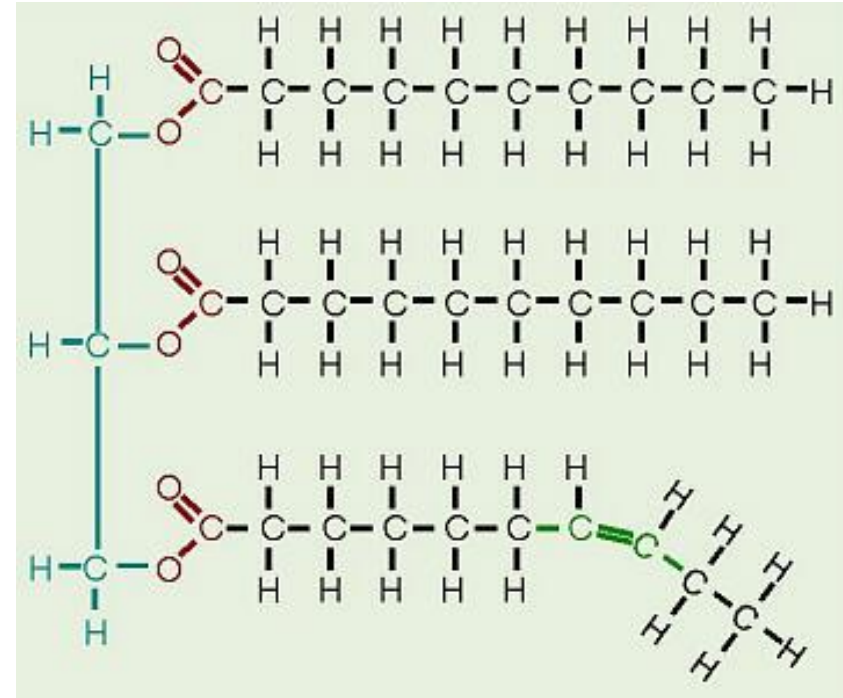


- Ja.

- Nein.



Macht man in Ernährungslehre auch Chemie?



- Jein.



Macht man in Ernährungslehre auch Praxis?



- Ja.

- Nein.

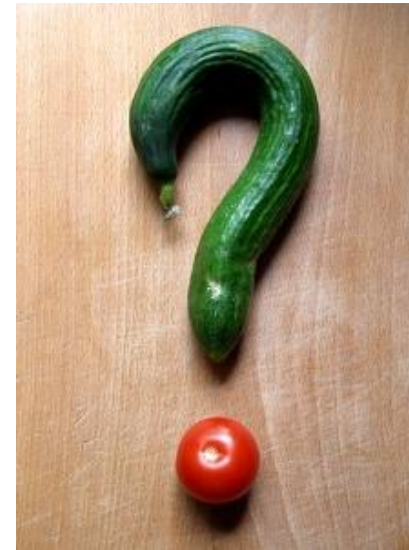


Macht man in Ernährungslehre auch Praxis?



- Ja.

Fragen



Informationen bei

Frau Kohl

(marenkohl@lindengymnasium.de)

und

Frau Schenck

(miriamschenck@lindengymnasium.de)



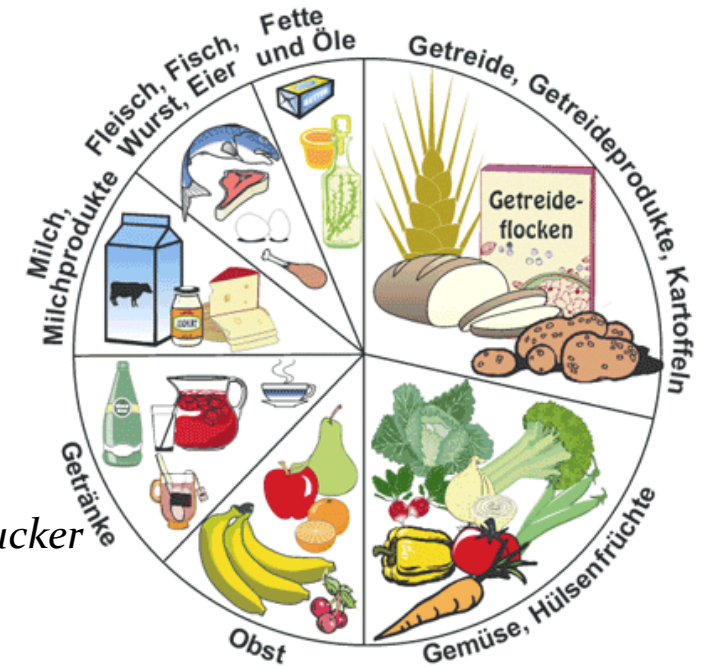
Einführungsphase: Grundkurs – EF

Inhaltsfeld: Bedarfsgerechte Ernährung

- Unterrichtsvorhaben I: Der Energie- und Nährstoffbedarf von Menschen variiert – *Wie kann ich meinen individuellen Bedarf adäquat decken?*
- Unterrichtsvorhaben II: Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate – *Wie viel Zucker darf es sein?*
- Unterrichtsvorhaben III: Ohne Fette geht es nicht – *Sind Fette besser als ihr Ruf?*
- Unterrichtsvorhaben IV: Auf die Qualität der Proteine kommt es an – *Welche Proteinlieferanten sind für mich geeignet?*

Inhaltliche Schwerpunkte:

Energie- und Nährstoffbedarf, Hauptnährstoffe und ihre Funktion, Verdauung, Resorption und Speicherung der Hauptnährstoffe, Hauptnährstofflieferanten und ihre Herstellung



Qualifikationsphase: Grundkurs – Q1

Inhaltsfeld: Physiologie der Ernährung und Pathophysiologie der Ernährung

- Unterrichtsvorhaben I: B-Vitamine – *Welche Rolle spielen sie im Stoffwechsel des Menschen?*
- Unterrichtsvorhaben II: Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser im Stoffwechsel des Menschen – *Welche Folgen hat eine Unter- und Überversorgung an ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen sowie Wasser?*

Inhaltliche Schwerpunkte:

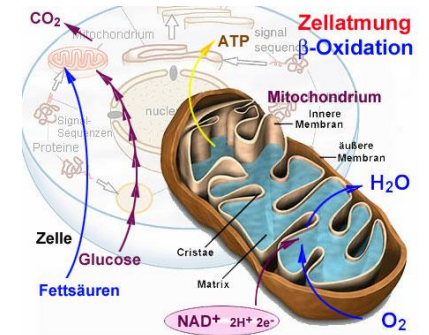
Stoffwechsel der Hauptnährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, Nährstoffträger, Hormonelle Regulation, Lebensmittelunverträglichkeiten

Inhaltsfeld: Physiologie der Ernährung und Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen

- Unterrichtsvorhaben III: Ernährung und Sport – *Bessere Leistung durch bedarfsadäquate Ernährung?*
- Unterrichtsvorhaben IV: Schwangerschaft und Stillzeit – *Besser leben durch eine bedarfsadäquate Ernährung?*

Inhaltliche Schwerpunkte:

Stoffwechsel der Hauptnährstoffe, Physiologische und stoffwechselphysiologische Zusammenhänge und Lebensbedingungen, Nährstoff- und Energiebedarf, Prinzipien für die Zusammenstellung einer bedarfsgerechten Kost



Qualifikationsphase: Grundkurs – Q2

Inhaltsfeld: Pathophysiologie der Ernährung

- Unterrichtsvorhaben I: Gewicht im Griff – *Krank durch Diät?*
- Unterrichtsvorhaben II: Leben mit Diabetes mellitus – *Was ist zu beachten?*

Inhaltliche Schwerpunkte:

Regulation der Nährstoffaufnahme, Stoffwechselprozesse und Stoffwechselstörungen, Formen der Fehlernährung, Krankheitsbilder, Therapie und Prophylaxe



Inhaltsfeld: Ernährungsökologie

- Unterrichtsvorhaben III: Zukunftsfähige Ernährung – *Wie ernähre ich mich in einer globalisierten Welt „richtig“?*

Inhaltliche Schwerpunkte:

Ernährung als mehrdimensionales Phänomen, Vollwerternährung und alternative Ernährungsformen, Strategien der Wirtschaft, Ernährungssituation der Bevölkerung unter verschiedenen regionalen und globalen Bedingungen

