



SCHULINTERNER LEHRPLAN ERNÄHRUNGSLEHRE (WPU)

„Du bist, was du isst“...

meint zumindest der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach, dem dieses Zitat indirekt zugeschrieben wird. Allerdings scheint das nicht für die Allgemeinheit der Deutschen zu gelten, denn ca. einem Drittel der Erwachsenen in Deutschland ist ihre Ernährung (laut Umfrage) völlig egal. Viele davon sind übergewichtige Single-Männer. Ein weiteres Drittel steht so unter Arbeits- und Zeitdruck, dass Essen zur reinen Nebensache wird. Beispielsweise wird beim Tankstopp irgendetwas Essbares gekauft und während der Weiterfahrt gegessen und getrunken. Bevorzugt dabei natürlich Softdrinks und Süßigkeiten.

Was das mit unserem Körper über die Jahre macht und welche gesundheitlichen Einflüsse Lebensmittel auf uns und unser Leben haben, untersuchen wir gemeinsam im Kurs Ernährungslehre. Darüber hinaus erarbeiten wir uns Grundlagen einer bedarfsgerechten Ernährung, setzen uns mit verschiedenen Ernährungstrends auseinander, diskutieren ernährungsbedingte Krankheiten und verbreitete Mythen rund um das Thema Ernährung. Natürlich versuchen wir auch so häufig wie möglich selbst aktiv am Topf zu werden und selbst zu kochen. Im Kurs Ernährungslehre probieren wir Lebensmittel, stellen einige selber her und vergleichen mit allen Sinnen.

Ziele des WP-Faches Ernährungslehre/Biologie:

- Interesse an Ernährung wecken und Ernährungswissen vermitteln,
- in lebensmittelchemische Untersuchungen einführen,
- energetische und stoffwechselphysiologische Vorgänge und Zusammenhänge untersuchen,
- physiologische Auswirkungen von Nahrungszufuhr aufzeigen,
- Energiebilanzen des Menschen untersuchen und aufstellen,
- Ernährung als komplexes Geschehen analysieren,
- Problembewusstsein für eine gesundheitsbezogene Ernährungsweise schärfen,
- Ernährungsirrtümer beheben und konkrete Möglichkeiten bieten, gesundheitsbewusste Ernährung zu erproben.

Lehrplan Ernährungslehre

Klasse 8

Unterrichtsinhalt	Mögliche Inhalte	Mögliche Projekte/Medien
Grundlagen	Essverhalten (Einflussfaktoren) Lebensmittelpyramide / -kreis Empfehlung Nährstoffzufuhr / Energiebedarf (Makro-/Mikronährstoffe)	
Kohlenhydrate	Formen (Einfach-/Mehrfachzucker) (Zutatenlisten) Photosynthese Kohlenhydratverdauung Kohlenhydratstoffwechsel Diabetes Zuckergewinnung	https://www.youtube.com/watch?v=K7TyWUHLNvY https://www.youtube.com/watch?v=RwYqOnwQ600 Quarks und Co Waffeln mit verschiedenen Mehlen Pasta mit verschiedenen Nudeln (Ricotta-Zucchini Pasta)
Fette & Öle	Kategorisierung Fette / Öle (tierisch/pflanzlich) Fettverdauung Fettstoffwechsel Cholesterin	
Fast Food / Essstörungen	Schönheitsideal ? Bulimie, Magersucht, Adipositas /Binge eating	Lernzirkel / Präsentationen Supersize me

Klasse 9

Unterrichtsinhalt	Mögliche Inhalte	Mögliche Projekte/Medien
Eiweiß	Eiweißverdauung Eiweißstoffwechsel Ei, Fisch, Fleisch (tierisch/pflanzlich)	
Alternative Ernährungsformen	Vegetarismus Vegan Diäten (light Produkte) ... Schönheitsideal ?	Präsentationen What the health
Mikronährstoffe	Vitamine Mineralstoffe Sek. Pflanzenstoffe Ballaststoffe Gewürze, Kräuter	
Getränke	Wasser Saft Koffein-/Alkoholkonsum	
Convenience Food		Tomatensoße / Pizza / Kartoffelbrei / Fruchtjoghurt... (fertig vs. selbstgemacht)
Welternährung / Konsumkritik	Tierhaltung Siegel, Bio, Fairtrade (faire Löhne) Konsum nach Ressourcen (oder Anbau auf Nachfrage), saisonal/lokal einkaufen Lebensmittelverschwendung / umweltschädliche, - freundliche Verpackung	We feed the world?