

# Autonomer Lehrplan für das Wahlpflichtfach Ernährungslehre

auf Grundlage des Oberstufenlehrplans für das Fach „Haushaltsökonomie und Ernährung“  
erstellt von: MMag. Barbara Bauer

## Bildungs- und Lehraufgabe (7. und 8. Klasse)

*Dieses Wahlpflichtfach soll das Gesundheitsbewusstsein von Schülerinnen und Schülern stärken und ihnen helfen, mündige Verbraucherinnen und Verbraucher zu werden. Dieser Gegenstand hat seinen Schwerpunkt im Bereich Ernährung, bietet aber diverse fächerübergreifende Themenstellungen zur Förderung der Vernetzungskompetenz. Die erfassten Themenbereiche sollen Eigenerfahrung mit Alltagsbezug und Gesellschaftsrelevanz verknüpfen. Aufgrund der Inhalte (Fachkompetenz) und Methoden werden Kompetenzen gefördert, die von Nutzen sind, um berufliche Perspektiven zu entwickeln beziehungsweise zu erweitern. Der Einsatz moderner Informationstechnologien fördert Kommunikations-, Präsentations- und Medienkompetenz.*

Ziel ist, **Lebens- und Ernährungsgewohnheiten** zu reflektieren, um gesundheitsförderndes und umweltbewusstes Handeln im Sinne von Prävention und Nachhaltigkeit zu bewirken. Darüber hinaus wird durch die Behandlung **alltagsrelevanter Themen** in Bezug auf Nahrungsmittelauswahl und -verarbeitung das selbstständige, reflektierte Handeln unterstützt und gefördert. Die Förderung der Selbstkompetenz erfolgt durch **Analyse und Reflexion eigener Lebens-, Ernährungs- und Konsumgewohnheiten** und führt damit zu verbessertem Gesundheits- und Finanzmanagement. Die Vermittlung von Grundlagen von **Markt- und Werbestrategien** sowie von **Produktkennzeichnung** soll die Entwicklung von Schülerinnen und Schülern zu mündigen Konsumentinnen und Konsumenten unterstützen. Die Auseinandersetzung mit **gesundheitsrelevanten, ökonomischen und ökologischen Themen** soll es Schülerinnen und Schülern ermöglichen, Aussagen von Expertinnen und Experten und Meldungen in diversen Medien zu hinterfragen, zu diskutieren und zu bewerten. Die Sensibilisierung für die **Bedürfnisse verschiedener Personengruppen** soll das Verständnis für die Lebenssituationen anderer stärken und dazu beitragen, das Gemeinschaftsdenken zu fördern und diese Personen unterstützen zu können.

## Beiträge zu den Bildungsbereichen

### Sprache und Kommunikation

Durch die reflexive Auseinandersetzung mit den eigenen unmittelbaren Lebensbereichen der Schülerinnen und Schüler sowie durch Anschaulichkeit, Praxisorientierung und vielfältigen Medieneinsatz wird der sprachliche Umgang mit Alltagserfahrungen ermöglicht und dadurch die Kommunikationskompetenz gefördert. Die Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten, ökonomischen und ökologischen Themen soll es Schülerinnen und Schülern ermöglichen, Aussagen von Expertinnen und Experten und Beiträge in diversen Medien zu hinterfragen, zu diskutieren und zu bewerten.

### Mensch und Gesellschaft

Das Wahlpflichtfach „Ernährungslehre“ soll Schülerinnen und Schüler zu reflektierter Kenntnis der eigenen Lebens- und Konsumgewohnheiten führen. Weitere diesem Bildungsbereich zuzuordnende Themen sind die Übernahme von Verantwortung als Konsumentinnen und Konsumenten und ernährungsrelevante Bedürfnisse unterschiedlicher Personengruppen.

## **Natur und Technik**

Die Verantwortlichkeit des Menschen für seine Lebensumwelten und Möglichkeiten diese aktiv zu gestalten findet in vielerlei Inhalten eine Entsprechung: Reflexion und Bewertung von eigenem umweltrelevanten Handeln; Einsatz innovativer Haushaltstechnik; Entwicklung eines Bewusstseins für Abfallverwertung, Recycling und Ressourcenmanagement.

## **Gesundheit und Bewegung**

Der gesundheitsbezogene Bereich ist im Wahlpflichtfach „Ernährungslehre“ als wichtiger Schwerpunkt evident. Die Gesundheitskompetenz steht im Mittelpunkt: Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit; Ernährung des gesunden Menschen und zielgruppenorientierte Ernährung; praktische Anwendung von ernährungsphysiologischen Kenntnissen; Einsichten in die Bereiche Hygiene und Mikrobiologie; Unfallverhütung und Erste Hilfe; Reflexion von Arbeitsabläufen und ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes.

## **Kreativität und Gestaltung**

Die kreativ-gestaltenden Möglichkeiten in diesem Wahlpflichtfach fördern Selbstverwirklichung und soziale Verantwortung. Schöpferische Bereiche sind insbesondere: Nahrungszubereitung; Esskultur; sensorische Experimente; ästhetische und kulinarische Produktgestaltung und Vermarktungskonzepte; Förderung kreativer Problemlösungsstrategien.

## **Didaktische Grundsätze**

Ein moderner, kompetenz- und handlungsorientierter Unterricht soll die Eigenständigkeit der Schülerinnen und Schüler fördern. Im Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens muss die Sach-, Sozial-, Entscheidungs- und Handlungskompetenz der Lernenden stehen, um sich im Alltag orientieren zu können. Der Unterricht soll auf naturwissenschaftlichen, kultur- und sozialwissenschaftlichen Erkenntnissen aufbauen und sich an den Prinzipien der salutogenetischen Gesundheitsförderung, der Nachhaltigkeit und der aktiven Teilhabe der Bürgerinnen und Bürger an der Gesellschaft orientieren und so Entscheidungsgrundlagen für einen gesundheits-, umwelt- und sozialverträglichen Lebensstil bieten. Die Organisation des Lernprozesses soll in den Bereichen Fach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz erfolgen.

Die im Unterricht eingesetzten Methoden sollen die Selbstständigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Eigenverantwortung und Teamfähigkeit fördern. Dazu sollen exemplarische Fallstudien, Rollen- und Planspiele, Projekte, Internetrecherchen, Präsentationen und offene Lernformen dienen. Bei der Anwendung der jeweiligen Methode soll auf Anschaulichkeit, Praxisorientierung und Aktualität geachtet werden.

Das Kompetenzmodell für dieses Wahlpflichtfach sieht fünf übergeordnete semesterübergreifende Kompetenzbereiche vor. In den einzelnen Semestern werden diese Kompetenzbereiche durch Teilkompetenzen genau beschrieben, die eine Verknüpfung von Handlung und Inhalt darstellen.

### Übergeordnete semesterübergreifende Kompetenzbereiche

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können
- Das eigene Essverhalten erkennen, reflektieren und bewerten sowie Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten, Gesundheit und Wohlbefinden verstehen
- Bewusstsein über das eigene Konsumverhalten entwickeln, konsumspezifische Informationen beschaffen und nach Qualitätskriterien bewerten
- Ressourcen verantwortungsbewusst managen

## Lehrstoff

### 7. Klasse, 1. Semester:

#### Grundlagen zum Stoffwechsel des menschlichen Organismus

##### *Kompetenzbereiche:*

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können

##### *Teilkompetenzen:*

- Die Grundlagen der Ernährung erklären und fachwissenschaftlich begründete Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit aufzeigen
- Fachwissenschaftlich begründete Zusammenhänge zwischen Ernährung und Stoffwechsel sowie Ernährung und ernährungsbedingten Krankheiten aufzeigen
- Zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit laut WHO Stellung nehmen
- Den eigenen Energie- und Nährstoffbedarf berechnen
- Ernährungsempfehlungen kennen und kritisch beurteilen

##### *Inhalte:*

- Definitionen: Stoffwechsel, Gesundheit
- Energie- und Nährstoffbedarf
- Decken des individuellen Energie- und Nährstoffbedarfs
- Hauptnährstoffe und ihre Funktion
- Optimale Nahrungszusammensetzung

## **Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Wasser**

### *Kompetenzbereiche:*

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können
- Das eigene Essverhalten erkennen, reflektieren und bewerten sowie Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten, Gesundheit und Wohlbefinden verstehen

### *Teilkompetenzen:*

- Inhaltsstoffe der Nahrung beschreiben, deren Bedeutung erläutern sowie Ernährungsempfehlungen kennen und kritisch beurteilen
- Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten und Gesundheit beschreiben sowie verantwortliches Handeln bezüglich sozialem, psychischem und körperlichem Wohlbefinden diskutieren
- Die Grundlagen der Ernährung erklären und fachwissenschaftlich begründete Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit aufzeigen
- Gesundheitsbezogene Informationen unterschiedlicher Quellen bewerten

### *Inhalte:*

- Chemischer Aufbau, Vorkommen, Bedeutung und Bedarf der Makronährstoffe
- Verstoffwechslung im Körper (Resorption und Speicherung)
- Grundnahrungsmittel

## **Kleine Mengen – große Wirkung: Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe**

### *Kompetenzbereiche:*

- Inhaltsstoffe der Nahrung beschreiben, deren Bedeutung erläutern sowie Ernährungsempfehlungen kennen und kritisch beurteilen
- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können
- Das eigene Essverhalten erkennen, reflektieren und bewerten sowie Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten, Gesundheit und Wohlbefinden verstehen

### *Teilkompetenzen:*

- Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten und Gesundheit beschreiben sowie verantwortliches Handeln bezüglich sozialem, psychischem und körperlichem Wohlbefinden diskutieren
- Die Grundlagen der Ernährung erklären und fachwissenschaftlich begründete Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit aufzeigen
- Gesundheitsbezogene Informationen unterschiedlicher Quellen bewerten

### *Inhalte:*

- Reglerfunktion der Vitamine und Mineralstoffe
- Bedeutung des Wassers im Organismus
- Resorption und Verstoffwechslung
- Behandlung ausgewählter Beispiele
- Bedeutung der sekundären Pflanzenstoffe

## 7. Klasse, 2. Semester:

### **Genussmittel**

#### *Kompetenzbereiche:*

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Das eigene Essverhalten erkennen, reflektieren und bewerten sowie Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten, Gesundheit und Wohlbefinden verstehen
- Bewusstsein über das eigene Konsumverhalten entwickeln, konsumspezifische Informationen beschaffen und nach Qualitätskriterien bewerten

#### *Teilkompetenzen:*

- Erkennen der kulturellen Bedeutung von Genussmitteln in der Gesellschaft
- Soziokulturelle und sensorische Einflüsse auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten wahrnehmen und beschreiben

#### *Inhalte:*

- Bedeutung von Genussmitteln in der Gesellschaft
- Ausgewählte Beispiele: Kakao, Kaffee, Tee, Alkohol (Beispiel Bier), Cola-Getränke, ...
- Rolle von Gewürzen in unserer Gesellschaft (früher und heute)
- Geschmacks- und Geruchsstoffe

### **Ernährungsverhalten und Diätformen**

#### *Kompetenzbereiche:*

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können
- Das eigene Essverhalten erkennen, reflektieren und bewerten sowie Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten, Gesundheit und Wohlbefinden verstehen
- Bewusstsein über das eigene Konsumverhalten entwickeln, konsumspezifische Informationen beschaffen und nach Qualitätskriterien bewerten

#### *Teilkompetenzen:*

- Nachhaltige und gesundheitsfördernde Kriterien von Produkten und Ernährungsformen erläutern
- Bei der Auswahl von Lebensmitteln und Speisen auf Regionalität und Saisonalität sowie auf Verarbeitung und Wertigkeit achten
- Ernährungssituationen in unterschiedlichen Bedeutungszusammenhängen gestalten und alternative Ernährungsformen einbeziehen
- gesundheitsbezogene Informationen unterschiedlicher Quellen bewerten
- Eine nachhaltige Lebensmittelauswahl argumentieren
- Zusammenhänge zwischen Konsumgewohnheiten und Gesundheit herstellen und bei Bedarf eine zielgruppenorientierte Ernährung ableiten
- Qualitätskriterien für Nachhaltigkeit und Gesundheit von Produkten nennen und beurteilen
- Bewusstsein für Qualität schaffen und bewerten

*Inhalte:*

- Definition Diät
- Vergleich verschiedener Diäten
- Notwendigkeit von Diäten?
- Qualitätsbeurteilung von Lebensmitteln
- Vollwertige Ernährung unter dem Einfluss wirtschaftlicher, gesellschaftlicher, ökologischer und technischer Entwicklungen
- Alternative Ernährungsformen
- Saisonalität und Regionalität

**8. Klasse, 1. Semester**

**Bedarfsadäquate Ernährung:**

**Ernährung bestimmter Personengruppen, Wechselwirkung von Ernährung und Krankheit**

*Kompetenzbereiche:*

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können

*Teilkompetenzen:*

- Ernährungsprotokolle, Ernährungserhebungen, Fallstudien und ernährungswissenschaftliche Quellen auswerten
- Nachhaltige und gesundheitsfördernde Kriterien von Produkten und Ernährungsformen erläutern
- Ernährungssituationen in unterschiedlichen Bedeutungszusammenhängen gestalten und alternative Ernährungsformen einbeziehen
- Gesundheitsbezogene Informationen unterschiedlicher Quellen bewerten
- Eine nachhaltige Lebensmittelauswahl argumentieren
- Fachwissenschaftlich begründete Zusammenhänge zwischen Ernährung und Stoffwechsel sowie Ernährung und ernährungsbedingten Krankheiten aufzeigen

*Inhalte:*

- Bedeutung von Ernährung bei körperlicher Belastung
- Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit von Energie- und Nährstoffaufnahme
- Ausgewählte Gruppen: Sportler, Schwangere, Stillende, Kleinkinder, ...
- An Beispielen: Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Reduktionsdiäten
- Heilen durch Nahrung? Bedeutung von Diäten bei Krankheiten
- Krank durch falsche Kost (Mangelkrankheiten, Adipositas, ...)

## **Grundlagen zur Lebensmittelqualität und Lebensmittelverarbeitung**

### *Kompetenzbereiche:*

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können
- Bewusstsein über das eigene Konsumverhalten entwickeln, konsumspezifische Informationen beschaffen und nach Qualitätskriterien bewerten
- Ressourcen verantwortungsbewusst managen

### *Teilkompetenzen:*

- Die Produktion, Verarbeitung und Wertigkeit ausgewählter Lebensmittel beschreiben, ihre Eigenschaften benennen und ihren Einfluss auf Zubereitung, Konservierung, Lagerung und Hygiene übertragen
- Eine nachhaltige Lebensmittelauswahl argumentieren
- Auswirkung der Nahrungszubereitung auf die verschiedenen Aspekte der Lebensmittelqualität erklären
- Optimale Einkaufsplanung und geeignetes Vorratsmanagement an Hand von adäquater Lagerung und Konservierungsmethoden entwickeln
- Bei der Auswahl von Lebensmitteln und Speisen auf Regionalität und Saisonalität sowie auf Verarbeitung und Wertigkeit achten
- Qualitätskriterien von Lebensmitteln kennen und Ernährungs- und Konsumententscheidungen qualitätsorientiert treffen
- Fallstudien auswerten

### *Inhalte:*

- Lebensmittelkennzeichnung
- Speisen und Getränke selbst herstellen: pro und contra
- Fertigprodukte und hoch verarbeitete Lebensmittel
- Lebensmittelzusatzstoffe
- Industrielle Lebensmittelverarbeitung
- Lebensmittelqualität
- Saisonalität und Regionalität
- Möglichkeiten der Haltbarmachung und Lagerung (früher und heute)
- Hygiene
- Spezifische Lebensmittelgruppen:  
Convenience-Food, Novel Food, Functional Food, Lebensmittelimitate

## **8. Klasse, 2. Semester**

### **Arbeitsplatz Küche**

#### *Kompetenzbereiche:*

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können
- Ressourcen verantwortungsbewusst managen

#### *Teilkompetenzen:*

- Die Bedeutung von organisatorischen und ergonomischen sowie hygienischen und gesundheitlichen Aspekten von Arbeitsabläufen erläutern und Arbeitsvorgänge des privaten Haushalts planen und organisieren
- Einen nachhaltigen d.h. einen ökonomisch-, ökologisch-, sozial- und gesundheitsverträglichen Lebensstil erkennen und reflektieren

#### *Inhalte:*

- Arbeitsplatzergonomie
- Abfallentsorgung
- Erste Hilfe

### **Supermarktprodukten auf der Spur**

#### *Kompetenzbereiche:*

- Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Leben erwerben, eigene Gewohnheiten reflektieren und bewerten
- Wissen über nachhaltige Ernährungs- und Lebensweisen erwerben und umsetzen können
- Bewusstsein über das eigene Konsumverhalten entwickeln, konsumspezifische Informationen beschaffen und nach Qualitätskriterien bewerten
- Ressourcen verantwortungsbewusst managen
- Einen Zusammenhang zwischen Konsum und Ressourcenverbrauch herstellen

#### *Teilkompetenzen:*

- Zusammenhänge zwischen Konsumgewohnheiten und Gesundheit erkennen und bewerten sowie soziokulturelle Einflüsse auf die eigenen Konsumgewohnheiten erkennen und reflektieren
- Konsumrelevante Informationen für den Einkauf beschaffen und nach differenzierten Gesichtspunkten bewerten sowie Sicherheitshinweise erkennen und beachten
- Marketingmaßnahmen von Produktinformationen beschreiben
- Wichtige gesetzliche Regelungen des Konsumentenrechts kennen, an ausgewählten Beispielen anwenden und argumentieren können
- Die Notwendigkeit einer aktiven Teilnahme am Markt erkennen und einen Zusammenhang zwischen Konsum und Ressourcenverbrauch herstellen
- Sich am Markt orientieren und als mündige Konsumentinnen und Konsumenten hinsichtlich Nachhaltigkeit, Wirtschaftlichkeit und ethischer Grundsätze verantwortungsbewusst positionieren können
- Gesetzliche Grundlagen der Lebensmittelkennzeichnung nennen

#### *Inhalte:*

- Lebensmittelkennzeichnungen
- Strategien der Supermärkte
- Herkunft von Lebensmitteln