

Allg. Berufskunde HW	Begleiten im Alltag	b6
FaBe, 1. Lehrjahr, 2.& 3. Quartal	Esssituationen vorbereiten und begleiten	

Lektionen 20 | 20

Inhalte

Lebensmittelpyramide (Tagesbedarf, Stufen, Ess- und Trinkmengen)

Nährstoffe (Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Nahrungsfasern)

Energiebilanz
(Grundumsatz/Leistungsumsatz/BMI/WHR/Übergewicht/Untergewicht)

Spezielle Krankheitsbilder (Diabetes Typ 1 und Typ 2)

Unterschied zwischen Nahrungsmittelunverträglichkeit und

Nahrungsmittelallergie, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Zöliakie, Lactoseintoleranz), Nahrungsmittelallergien (z.B. Nüsse, Soja, Erdbeeren)

Essstörungen (Adipositas, Anorexie/Bulimie)

Ernährungsgewohnheiten (Einflussfaktoren: Sozialisation, Vorlieben, finanzielle Mittel, Kultur/Herkunft/Religion, Krankheit/Gesundheit)

Ernährungsformen (Vollwerternährung, Vegetarismus, Veganismus, Ovo-Lakto-Vegetarismus, mediterrane Ernährung)

Hilfsmittel zur Unterstützung der Nahrungseinnahme

Leistungsziele

b6.4.1 ... erklärt den Einsatz von Hilfsmitteln zur Unterstützung der Nahrungseinnahme. (K2)

b6.5.1 ... erklärt kulturell bedingte Ernährungsgewohnheiten. (K2) b6.6.1 ... erklärt die Ernährungslehre. (K2)

b6.6.2 ... erklärt mit der Ernährung verbundene spezielle Krankheitsbilder bzw. Allergien anhand von Beispielen. (K2)

Lehrmittel B6