

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