

# Ernährungslehre:

Eine Naturwissenschaft, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Nahrung und Gesundheit befasst.



# Ziel des Faches ist es:

- ⦿ Kenntnisse über eine bedarfsgerechte Ernährung zu vermitteln, um diese in die Praxis umzusetzen.
- ⦿ Zusammenhänge zu begreifen, indem Bezüge zum eigenen Körper und zum Verhalten im Alltag hergestellt werden.

=> Theorie und Praxis verbinden!

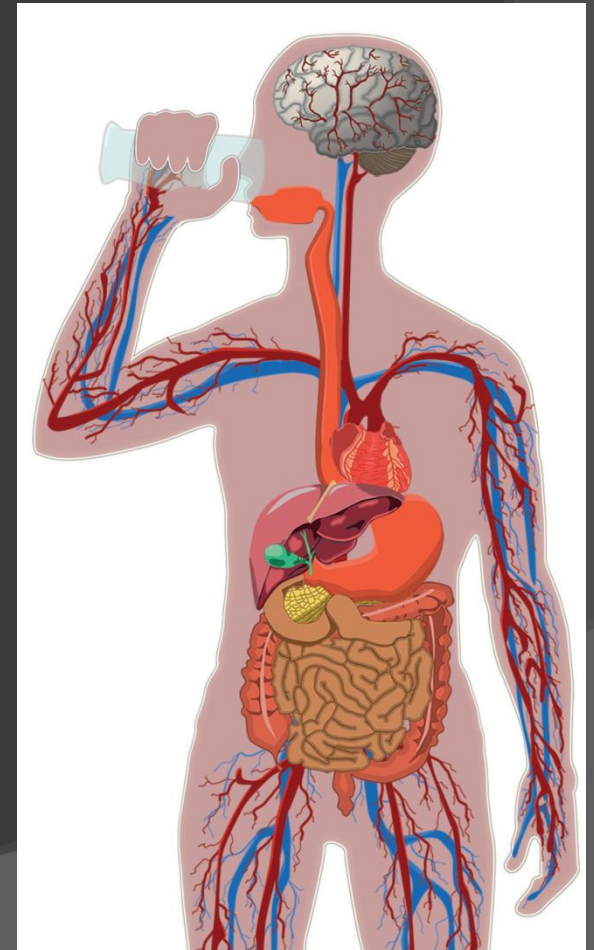
# Inhalte des Ernährungslehre - Unterrichts Klasse 8:

- Grundbegriffe der Ernährungslehre
- Persönliches Ernährungsverhalten
- Bestimmung des Energie - und Nährstoffbedarfs



# Inhalte des Ernährungslehre - Unterrichts Klasse 8:

- Bedeutung und Chemie der Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette und Proteine sowie Vitamine, Mineralstoffe und Wasser)
- EL hat viele Bezüge zur Biologie und Chemie => Verständnis der Stoffwechselprozesse



# Inhalte Klasse 9 – eine Auswahl:

- ◉ Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?
- ◉ Warum entscheide ich mich für ein bestimmtes Lebensmittel?
- ◉ Wie gesund sind alternative Kostformen (Vegetarier, Veganer, Low Carb...)?
- ◉ Was sind ernährungsmitbedingte Krankheiten (Übergewicht, Diabetes, Allergien ...)?
- ◉ Aktuelle Themen nach Interesse





# Methoden in Ernährungslehre:

- ◉ Arbeit mit Fallbeispielen
- ◉ Projektarbeit (Ersatz für KA)
- ◉ Experimentieren
- ◉ Nahrungszubereitung
- ◉ Exkursionen



# Häufig gestellte Fragen:

- Werden in EL Klassenarbeiten geschrieben? – Ja, zwei pro Halbjahr, wobei eine KA im Halbjahr durch ein Projekt ersetzt werden kann.
- Wie oft kocht man in EL? - EL ist kein Kochkurs, aber wir kochen ca. zwei mal im Halbjahr.

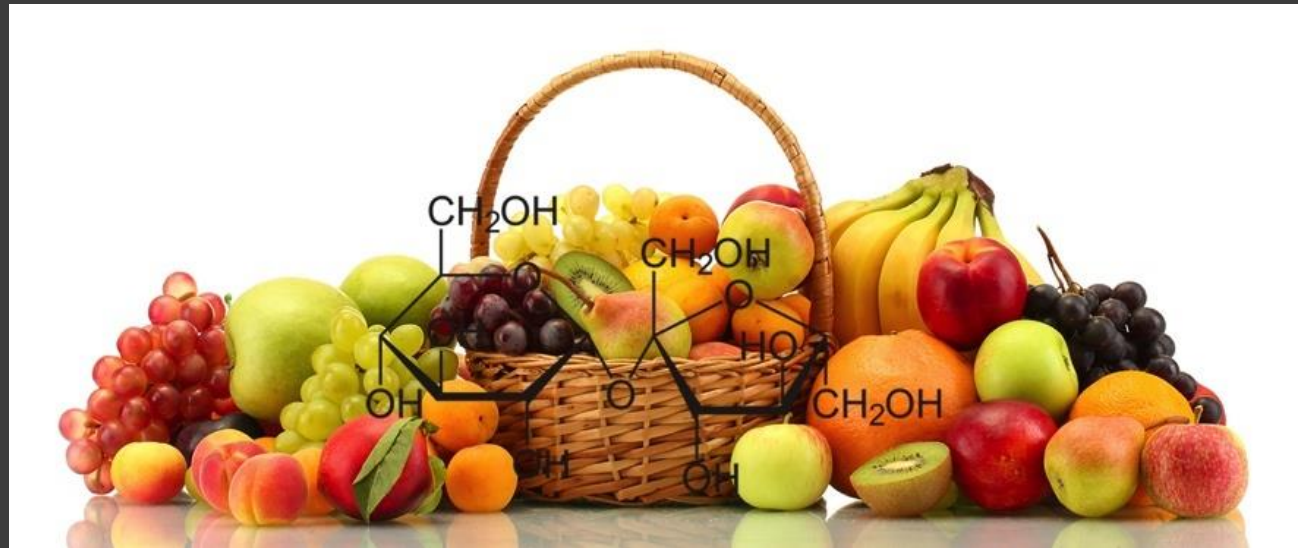
# Häufig gestellte Fragen:

- Wird EL in der Sek II angeboten? – Im nächsten Schuljahr leider noch nicht, aber das Interesse ist groß und wir arbeiten daran.
- Warum sollte ich EL wählen, wenn es nicht in der Sek II angeboten wird? - EL bereitet inhaltlich und methodisch sehr gut auf das naturwissenschaftliche Arbeiten in der Sek II vor (besonders in Bio und Chemie) .



# Wer ist geeignet?

- Alle Neugierigen, die Interesse an einer neuen fachübergreifenden Naturwissenschaft haben!



# Begründung für die Wahl des Faches Ernährungslehre:

„EL zu wählen war für mich eine sehr gute Wahl. Die Themen sind sehr vielfältig. Es ist unter anderem sehr interessant, aus wie vielen verschiedenen Inhaltsstoffen unsere Lebensmittel bestehen und wofür unser Körper diese benötigt. Wir haben zum Beispiel die Kalorien unserer Mahlzeit berechnet und besprochen, wie viele Kalorien wir am Tag überhaupt zu uns nehmen müssen, damit unser Körper funktioniert.“

Wir haben gelernt, welche Lebensmittel gut und welche schlecht für uns sind und warum, wie eine optimale gesunde Ernährung aussehen sollte. So kann man sich viel bewusster ernähren. Außerdem spricht man in EL auch über aktuelle Themen, wie z.B. über Diäten oder Lightprodukte und findet heraus, was diese wirklich bringen. Zudem kann das Wissen aus dem EL- Kurs auch sehr hilfreich für die Fächer Bio und Chemie sein, aber auch umgekehrt!

Also, im EL-Kurs lernt man fürs Leben!“

(Annika S. aus Klasse 9)

Falls du noch Fragen hast, sprich uns an  
oder schreib eine Mail an:

● [M.Daniels@avh-gymnasium.de](mailto:M.Daniels@avh-gymnasium.de)

oder

● [W.Rahn-Sander@avh-gymnasium.de](mailto:W.Rahn-Sander@avh-gymnasium.de)

Wir freuen uns auf dich im EL-Kurs!

Maren Daniels und Wiebke Rahn-Sander