

Ernährung und Diätkunde



Stundenanzahl: 2 Wochenstunden in der 6. Klasse
2 Wochenstunden in der 8. Klasse

Wie läuft das Wahlpflichtfach ab?

Es besteht aus Theorie- und Praxiseinheiten. Für die Praxiseinheiten werden zwei Wochen geblockt.

(1 Woche 2 Stunden Theorie, 1 Woche 4 Stunden Praxis, 1 Woche frei)

Was erwartet dich?

Wenn du immer schon einmal kochen und backen, einen Tisch schön decken, neue Rezepte ausprobieren wolltest und dich für Ernährung interessierst, bist du hier richtig.

Wir besprechen in den Theorie-Einheiten die untenstehenden Themen.

In den Praxiseinheiten kochen wir gemeinsam Rezepte zu einem bestimmten Thema nach, essen die Gerichte gemeinsam und räumen anschließend gemeinsam die Küche auf.

Was sollte ich sonst noch wissen?

- Deine Anwesenheit und Mitarbeit sind enorm wichtig.
- Wir beginnen bei null. Du musst keine Vorkenntnisse in Kochen haben.
- Du bekommst keine schlechte Note, falls beim Kochen etwas schiefläuft.
- Du musst auch das Geschirr abwaschen und die Küche geputzt hinterlassen.
- Für die Praxiseinheiten planst du zwei Mal im Jahr ein Menü und kaufst dann die Lebensmittel ein. Diese werden dann gekocht und gegessen.
- Bei Fragen wende dich bitte an Mirjam Gwehenberger.

Themen

Theorie 6. Klasse

- 1) Grundlagen der Ernährung
- 2) Inhaltsstoffe der Nahrung: Kohlenhydrate, Fette, Proteine, Wasser, Mineralstoffe, Vitamine, Bioaktive Substanzen, Zusatzstoffe, Schadstoffe.
- 3) Stoffwechsel
- 4) Lebensmittelqualität
- 5) Lebensmittel: Getreide, Süße Stoffe, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Speiseöle, Milch, Eier, Fleisch, Fische.

Theorie 8. Klasse

- 1) Lebensmittel: Getränke, Gemüse und Obst, Würzmittel.
- 2) Ernährung verschiedener Personengruppen
- 3) Alternative Ernährungsformen
- 4) Ernährung und Krankheit: Adipositas, Diabetes mellitus, ...
- 5) Welternährung

Beispiele für Praxisthemen

- Internationale Küche (italienisch, asiatisch, amerikanisch, ...)
- Jahreszeiten und Anlässe (Weihnachtskekse, Torten, Fasching, Halloween, ...)
- Diäten (Kost für Kleinkinder, ältere Menschen, Säuglinge, ...)