



OTTO-HAHN-GYMNASIUM

GEESTHACHT | EUROPASCHULE

Schulinternes Fachcurriculum

WPU - Ernährung

Stand: 18. September 2025

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Prüfungs- und Bearbeitungsstand | 3 |
| 1. Vorwort | 3 |
| 1.1. Zukunftscode – unser Beitrag | 3 |
| 1.2. Medienbildung | 4 |
| 1.3. Europabezug | 5 |
| 2. Das Wahlpflichtfach „Ernährung“ | 5 |
| 2.1. Grundlagen | 5 |
| 2.2. Beitrag des Faches zur allgemeinen und fachlichen Bildung | 5 |
| 2.3. Didaktische Leitlinien | 6 |
| 3. Kompetenzbereiche | 7 |
| 4. Themen und Inhalte des Unterrichts | 8 |
| 4.1. Klasse 9 | 8 |
| 4.2. Klasse 10 | 13 |
| 5. Leistungsbewertung im Fach Ernährung | 17 |
| 5.1. Unterrichtsbeiträge | 17 |
| 5.2. Klassenarbeiten | 18 |
| 6. Lehr- und Lernmaterial | 19 |

Prüfung und Bearbeitungsstand

Änderungshistorie:

| Zuletzt überprüft | Änderungen/Anpassungen | Nächste Überprüfung |
|-------------------|---|---------------------|
| 20.Mai 2025 | <ul style="list-style-type: none">- Ergänzung des Curriculums um das 2. Schuljahr- Integrierung des Europabezuges- Einbindung des Zukunftscodes | |
| ... | <ul style="list-style-type: none">- Überprüfung auf Praktikabilität | |

1. Vorwort

Das vorliegende schulinterne Fachcurriculum bildet die Planungsgrundlage für den Unterricht. Es stellt Transparenz darüber her, was innerhalb des betreffenden Unterrichtszeitraumes im Grundsatz schulintern gleichlaufend zu erreichen ist.

Es enthält die in der Fachkonferenz abgestimmten konkreten Vereinbarungen der Fachschaft. Das SiFC bildet den Rahmen der pädagogischen Arbeit der Schule zur Erreichung der Bildungs- und Erziehungsziele.

Das vorliegende SiFC vermittelt keine subjektiv-rechtlichen Ansprüche der Schülerinnen und Schüler oder Eltern gegenüber der Schule. Es repräsentiert den Idealfall.

Die im Rahmen der Aufgabenerfüllung intern bestehende Bindungswirkung des SiFCs führt nicht dazu, dass ein bestimmter Unterricht bzw. Unterrichtsinhalt zu einem bestimmten Zeitpunkt beansprucht werden kann. Die Verantwortung für die Gestaltung des Unterrichts trägt die unterrichtende Lehrkraft.

(Vgl. Handreichung zur Erstellung schulinterner Fachcurricula, Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein, 2025)

1.1. Zukunftscode - unser Beitrag

Lernen am OHG – Deine Stärken entfalten, glückliche Zukunft gestalten!

Auch im Fach Ernährung wird der Zukunftscode des Otto-Hahn-Gymnasiums im Schulalltag gelebt. Unser Unterricht bietet Raum für **selbstbestimmtes Lernen**, bei dem Schülerinnen und Schüler ihre **Neugier für gesunde Ernährung** und nachhaltige Lebensführung entdecken und weiterentwickeln können. Dabei stehen **eigenverantwortliches Handeln** und **visionäres Denken** im Mittelpunkt – etwa bei der Planung eigener Rezepte, dem Reflektieren von Konsumententscheidungen oder dem Entwickeln nachhaltiger Ernährungskonzepte.

Die Vielfalt der Themen – von Lebensmittelkunde über ökologische Zusammenhänge bis hin zu kulturellen Essgewohnheiten – spiegelt unsere Überzeugung von einem **vielfältigen und weltoffenen** Bildungsverständnis wider. Der Unterricht ist **bereichernd**, weil er Alltagskompetenzen fördert, und **inspirierend**, weil er zeigt, wie jeder Mensch durch bewusste Entscheidungen Einfluss auf Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft nehmen kann.

Wir legen Wert auf ein **wertschätzendes Miteinander**: Gemeinsames Kochen, respektvoller Austausch über persönliche Essgewohnheiten und demokratische Entscheidungsprozesse bei Gruppenprojekten sind fester Bestandteil unseres Unterrichts. Dabei orientieren wir uns an **nachhaltigen Prinzipien**, sowohl bei der Auswahl der Inhalte als auch bei der praktischen Umsetzung.

Wie in anderen Fächern fördern wir in Ernährung eine kontinuierliche Kompetenzentwicklung: Inhalte und Fähigkeiten werden **systematisch aufgebaut, wiederholt und vertieft**, wobei wir regelmäßig überprüfen, wie wir unsere Schülerinnen und Schüler noch besser begleiten und stärken können.

1.2. Medienbildung

Auch das Fach Ernährung leistet in den Klassenstufen 9 und 10 einen wichtigen Beitrag zur **Medienbildung am Otto-Hahn-Gymnasium**. Aufbauend auf den Grundlagen aus den vorherigen Jahrgängen werden digitale Kompetenzen **spiralcurricular weiterentwickelt** – etwa bei der Recherche zu aktuellen Ernährungsthemen, der kritischen Auswertung digitaler Informationsquellen oder der Erstellung multimedialer Präsentationen zu nachhaltigem Konsum.

Im Mittelpunkt steht dabei ein **selbstbestimmter und verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien**. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit digitalen Werkzeugen auseinander, planen deren Einsatz eigenständig und reflektieren deren Wirkung – zum Beispiel bei der Analyse von Werbestrategien in sozialen Medien, der Auseinandersetzung mit Ernährungstrends auf Plattformen wie TikTok oder YouTube oder beim Erstellen eigener Medienprodukte wie Info-Videos oder Podcasts zu Ernährungsthemen. Damit stärken wir gezielt ihre **Selbststeuerung, Eigenständigkeit und Medienkompetenz**.

Die Arbeit mit digitalen Medien wird im Fach Ernährung nicht nur **methodisch vermittelt**, sondern auch **inhaltlich reflektiert** – im Sinne eines **wertschätzenden und nachhaltigen Miteinanders**. Wir thematisieren z. B. den Einfluss digitaler Medien auf Essverhalten, Körperbilder und Konsumverhalten und fördern dabei einen **kritischen, demokratischen und reflektierten Diskurs**.

So trägt der Unterricht im Fach Ernährung – neben der Vermittlung fachlicher Inhalte – aktiv zur **domänenspezifischen Medienbildung** bei. Er schafft Gelegenheiten, Medien kreativ zu nutzen und dabei **neugierig, eigenverantwortlich und visionär** mit digitalen Möglichkeiten umzugehen. Im Sinne unseres Zukunftscodes ist Medienbildung im Fach Ernährung **vielfältig, bereichernd und inspirierend** – ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu einer selbstbestimmten und zukunftsfähigen Lebensweise.

1.3. Europabezug

Ernährung und Europa – Vielfalt verstehen, Zusammenhänge erkennen

Auch im Fach Ernährung ist der **Europagedanke fest verankert**. Die Auseinandersetzung mit Ess- und Konsumgewohnheiten in verschiedenen europäischen Ländern eröffnet den

Schülerinnen und Schülern **interkulturelle Perspektiven** und zeigt, wie vielfältig und gleichzeitig verbunden Ernährungskulturen in Europa sind. Im Unterricht werden **regionale Unterschiede, gemeinsame Wurzeln und gegenseitige Einflüsse** thematisiert – zum Beispiel bei der Betrachtung landestypischer Gerichte, gemeinsamer landwirtschaftlicher Strukturen oder europäischer Ernährungstrends.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf **nachhaltiger Ernährung im europäischen Kontext**: So werden Themen wie die Gemeinsame Agrarpolitik der EU, Lebensmittelsicherheit, Herkunftskennzeichnungen oder Umwelteinflüsse im internationalen Warenverkehr behandelt und kritisch hinterfragt. Damit stärken wir nicht nur **fachliche Kompetenzen**, sondern auch ein **europäisches Bewusstsein** für Verantwortung, Transparenz und Zusammenhalt.

Auch **Demokratiebildung** ist eng mit Ernährung verknüpft – etwa in der Diskussion um faire Handelsbeziehungen, Tierwohl oder den Einfluss von Lobbyismus auf Ernährungspolitik. Im Unterricht fördern wir die Fähigkeit, **kritisch zu denken und eigene Positionen argumentativ zu vertreten**, auch im Austausch mit Partnerschulen in Europa.

So leistet das Fach Ernährung einen wichtigen Beitrag zur **europäischen Bildung** am Otto-Hahn-Gymnasium – **vielfältig, weltoffen und nachhaltig** im Sinne unseres Zukunftscodes.

2. Das Wahlpflichtfach „Ernährung“

Das Curriculum des Wahlpflichtfaches „Ernährungslehre“ orientiert sich an den Fachanforderungen zur Verbraucherbildung des Landes Schleswig-Holstein und dem Lehrplan „Ernährung“.¹

2.1. Grundlagen

Das Fach Ernährungslehre knüpft an die Fähigkeiten und Fertigkeiten, das Wissen und Können sowie die Einstellung an, die Schülerinnen und Schüler aus der Grundschule, dem Biologieunterricht der Orientierungs- und Mittelstufe und von zu Hause mitbringen. Kenntnisse vom Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit wirken sich auf die eigene Essbiographie und die Essgewohnheiten aus.

Da im Biologieunterricht bereits die Verdauungssysteme und die Nahrungsbestandteile kennengelernt worden sind, kann auf diesem Wissen aufgebaut werden. Die Fragen nach der Herstellung dieser Lebensmittel, der Herkunft und Nachhaltigkeit beantwortet der Biologieunterricht allerdings nicht. In Teilen finden sich diese Themen im Geographieunterricht innerhalb der Orientierungsstufe wieder.

Das Fach Ernährungslehre zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen, Entscheidungen als Konsumentinnen und Konsumenten selbstbestimmt, gesundheitsfördernd, qualitätsorientiert, nachhaltig und sozial verantwortlich zu treffen und umzusetzen.

2.2. Beitrag des Faches zur allgemeinen und fachlichen Bildung

Die Ernährungslehre hat die Entwicklung eines reflektierten und selbstbestimmten Verhaltens von Schülerinnen und Schülern zum Ziel.

¹ Fachanforderungen Verbraucherbildung, Sekundarstufe I, Schleswig-Holstein, Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Juli 2019 und Lehrplan Ernährung, Sek.II für das Berufliche Gymnasium, Schleswig-Holstein, Ministerium für Bildung und Frauen 2008.

Dabei geht es um den stetigen Aufbau einer Haltung, um erworbene Kompetenzen im alltäglichen Handeln bewusst zu nutzen. Dies kommt in allen Bereichen der Ernährungslehre (nachhaltiger Konsum, Ernährung, Gesundheit) als unterrichtliches Prinzip zur Anwendung.

Die Lernfelder greifen hierzu die Kernprobleme der Grundwerte menschlichen Zusammenlebens, Nachhaltigkeit und der ökologischen, sozialen und ökonomischen Entwicklung in vielfältigen Zusammenhängen auf.

Das Fach Ernährungslehre hat entsprechend die Aufgabe, im Sinne der Nachhaltigkeit, auch für die Einzelne und den Einzelnen den Zusammenhang von Konsum und persönlicher Lebensführung unter ökonomischen und ökologischen Aspekten aufzuzeigen und die Schülerinnen und Schüler zu befähigen, ihr Handeln bewusst zu gestalten und entsprechend Verantwortung für sich und die Gemeinschaft zu übernehmen.

Darüber hinaus trägt das Fach dazu bei, dass Schülerinnen und Schüler ihr Essverhalten verstehen und gestalten. Sich zu ernähren und gesund zu halten, stellt eine tägliche Notwendigkeit für jede Einzelne und jeden Einzelnen dar, die entsprechenden Kompetenzen und Kulturtechniken vorausgesetzt. Die Ernährungs- und Gesundheitsbildung entspricht somit dem Verständnis von Allgemeinbildung, wie die Kulturtechniken Schreiben, Lesen und Rechnen.

Zudem erwerben die Schülerinnen und Schüler im Fach Ernährungslehre einen selbstständigen, kritischen und verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien.

2.3. Didaktische Leitlinien

Im Fach Ernährungslehre geht es vornehmlich darum, die Schülerinnen und Schüler zur Übernahme von Verantwortung für ihre eigene Ernährung und Gesundheit zu befähigen.

Die folgenden Leitlinien sind daher bei der Planung und Durchführung des Unterrichts zu beachten:

Kompetenzorientierung

Der Kompetenzbegriff umfasst das Wissen und Können sowie die Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Menschen. Das schließt die Bereitschaft ein, dieses in unterschiedlichen Situationen zur Bewältigung von Herausforderungen und zum Lösen von Problemen anzuwenden.

Subjektorientierung

Eine konsequente Subjektorientierung als didaktisches Prinzip soll die Handlungskompetenzen stärken. Hierbei rücken die Schülerinnen und Schüler mit ihren unterschiedlichen Ernährungs- und Konsumerfahrungen in den Mittelpunkt, das heißt das Alltagshandeln der Lernenden ist Ausgangspunkt für die Gestaltung des Unterrichts.

Vorteil dieser Subjektorientierung ist es, dass die Schülerinnen und Schüler die für sie persönliche Bedeutung der Fachinhalte erkennen können und sich vor dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen damit auseinandersetzen, um ihr Handeln gegebenenfalls zu verändern. Zusätzlich steigt die Lernmotivation, wenn eigene Erfahrungen im Unterricht Berücksichtigung finden. Wichtig ist also, dass das Vorwissen und die Erfahrungen, die jede/jeder in Bezug auf Ernährung schon von Kindesalter an erworben hat, mit einbezogen werden. Diese werden dann mit Fachwissen verknüpft und anschließend reflektiert, um die Handlungskompetenzen zu erweitern. Zu bedenken ist hierbei, dass es kein Patentrezept für Ernährungsentscheidungen gibt, sondern, dass die Schülerinnen und Schüler vielmehr lernen,

ihre Entscheidungen kompetent und selbstbestimmt zu treffen und diese auch begründen zu können. Ermöglicht wird dies durch lösungsoffene Aufgabenstellungen, die keine Richtig-Falsch-Antwortmuster vorgeben. Zudem werden Differenzen zwischen Empfehlungen und Handlungen thematisiert und reflektiert. Die Lernenden sind Experten für ihre Bedürfnisse, sie tragen somit die Verantwortung für ihr Alltagshandeln. Dies trägt dem Drang der Jugendlichen nach Selbstbestimmung Rechnung.

Handlungsorientierung

Fünf didaktische Prinzipien kennzeichnen den handlungsorientierten Unterricht und fördern somit die beschriebene Subjektorientierung.

Die Planung und Durchführung des Unterrichts orientiert sich möglichst an den Interessen der Schülerinnen und Schüler (Interessenorientierung). Dabei lassen die Lehrkräfte Raum für die Entscheidung der Lernenden und unterstützen deren Selbstregulation; sie fördern Strategien und Techniken des Lernens und Kommunizierens und sind sich trotzdem der Gesamtverantwortung für den Unterricht bewusst (Selbsttätigkeit und Führung).

Der Unterricht beansprucht Schülerinnen und Schüler sowohl kognitiv als auch handwerklich (Verbindung von Kopf und Hand), mit dem Ziel, ein Produkt zu erstellen (Produktorientierung). Schülerinnen und Schüler erwerben im Prozess soziale, kommunikative und metakommunikative Kompetenzen durch kooperatives Planen, Entwickeln und Evaluieren (Einüben gemeinschaftlichen Handelns).

Lernfeldverknüpfung

In den unterschiedlichen Lernfeldern werden die verschiedenen Bereiche der Ernährungslehre beschrieben, die in enger Wechselbeziehung zueinanderstehen.

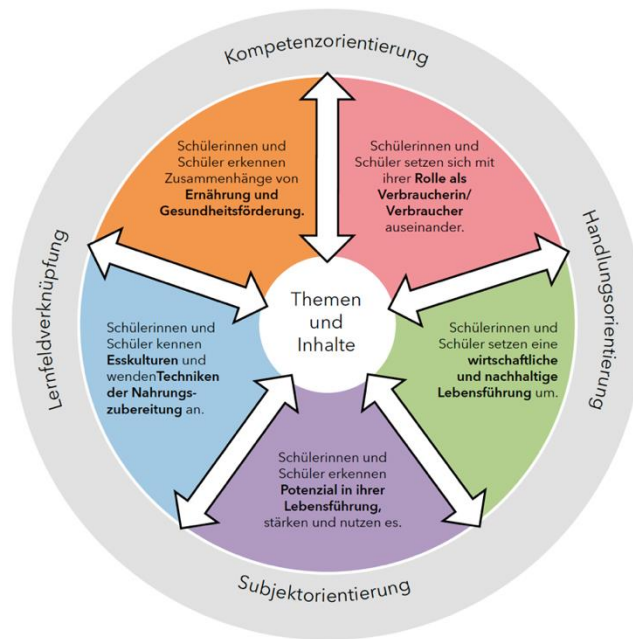
Deshalb gilt es, die verschiedenen Aspekte der einzelnen Lernfelder im Unterricht sinnvoll miteinander zu verknüpfen, um die Schülerinnen und Schüler in die Lage zu versetzen, reflektierte und selbstbestimmte Entscheidungen treffen zu können und verantwortungsbewusst zu handeln.

3. Kompetenzbereiche²

Das Wahlpflichtfach Ernährungslehre regt dazu an, das eigene Ernährungsverhalten kritisch zu hinterfragen. Es trägt zum verantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit sowie der Natur und Umwelt bei.

Fünf Lernfelder (inhaltsbezogene Kompetenzbereiche) bilden den Rahmen für die zu erwerbenden inhaltsbezogenen Kompetenzen des Faches. Die Lernfelder werden über die Themen und Inhalte miteinander verknüpft (Lernfeldverknüpfung). In der Grafik sind zu den jeweiligen Lernfeldern (farbige Felder) übergeordnete Kompetenzerwartungen formuliert (Kompetenzorientierung). Im Fach Ernährungslehre sind zudem die Subjektorientierung sowie die Handlungsorientierung einzubeziehen.

² Angelehnt an: Fachanforderungen Verbraucherbildung, Sekundarstufe I, Schleswig-Holstein, Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Juli 2019, S. 14.



4. Themen und Inhalte des Unterrichts

Das Fach Ernährungslehre wird dreistündig unterrichtet. Die Behandlung aller Lernfelder in der Klassenstufe 9 sowie von mindestens vier Lernfeldern in der Klassenstufe 10 ist angestrebt, soweit es die organisatorischen und personellen Rahmenbedingungen zulassen. Dabei sollte nach Möglichkeit darauf geachtet werden, dass die Lernfelder miteinander verknüpft und nicht isoliert unterrichtet werden. Die Festlegung der Reihenfolge obliegt der unterrichtenden Lehrkraft. Die Hinweise dienen als Orientierung und Unterstützung für die Unterrichtsplanung.

4.1. Klasse 9

Ernährungstrends

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, welchen Ursprung Ernährungstrends haben und die inhaltlichen Grundlagen. Sie werden dazu befähigt, die gesundheitlichen und ökonomischen Zusammenhängen hinter diesen Trends zu reflektieren.

Ernährung im Verlauf der Geschichte

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, wie sich Ernährungsweisen im historischen Kontext verändert haben und welche gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Einflüsse dabei eine Rolle spielten. Sie werden dazu befähigt, Entwicklungen kritisch einzuordnen und deren Auswirkungen auf heutige Ernährungsmuster zu reflektieren.

Getränkelehre

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die kulturellen Ursprünge und die Vielfalt von Getränken. Sie werden dazu befähigt, deren gesundheitliche Wirkung sowie ökologische und ökonomische Zusammenhänge kritisch zu reflektieren.

Werbung in der Lebensmittelindustrie

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich kritisch mit Werbestrategien in der Lebensmittelbranche auseinander. Sie lernen, Werbeaussagen zu analysieren und zu hinterfragen und entwickeln ein Bewusstsein für Täuschungspotenziale. Durch die eigene Gestaltung von Werbespots – bewusst realistisch oder überzeichnet – stärken sie ihre Medienkompetenz und ihr Urteilsvermögen.

| Thema | Inhalt | Fachmethodische Schwerpunkte | Problemorientierte Fragestellung | Kompetenzen: die Schülerinnen und Schüler... | Fachbegriffe |
|------------------------------|--|--|--|---|---|
| Ernährungstrends (ET) | 1. Ursprung und Entwicklung von Ernährungstrends | <ul style="list-style-type: none">• Auswertung von Statistiken• Quellenkritik• Medienanalyse | <ul style="list-style-type: none">• Woher kommen ET und wie entstehen sie? | <ul style="list-style-type: none">• analysieren und bewerten ET in Bezug auf Gesundheit, Alltagstauglichkeit, | <ul style="list-style-type: none">• Ernährungstrend• Diät/Ernährungsumstellung |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|
| | <p>2. Aktuelle Ernährungstrends im Überblick</p> <p>3. Warenkennzeichnungen und Health Claims Verordnung der Europäischen Union</p> <p>4. Einfluss von Medien und Konsumverhalten</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Argumentations- und Bewertungsverfahren | <ul style="list-style-type: none"> • Welche Rolle spielen Medien, Werbung und Gesellschaft? • Wie beeinflussen ET meinen Alltag? • Welche Trends sind gesund – welche nicht? • Welche ökologischen und sozialen Folgen haben sie? | <p>Kosten, Zeitaufwand und Nachhaltigkeit (Urteilskompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren eigene Essgewohnheiten im Kontext gesellschaftlicher Trends. (Personale Kompetenz) • erkennen den Einfluss von Medien und Social Media auf das Ernährungsverhalten. (Medienkompetenz) • diskutieren ET sachlich und fundiert. (soziale Kompetenz) • entwickeln ein kritisches Bewusstsein für globale Zusammenhänge und nachhaltigen Konsum. (Nachhaltigkeitsbewusstsein; Personale Kompetenz) | <ul style="list-style-type: none"> • Ökologischer Fußabdruck • Pseudowissenschaft • Konkrete ET; z.B: • Low Carb • Flexitarismus • Vegetarismus • Veganismus • Clean Eating • Superfood |
| Ernährung im Verlauf der Geschichte | <p>1. Ernährung in der Antike (Rom)</p> <p>2. Ernährung im Mittelalter</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Zeitvergleiche • Quellenanalyse • Kriteriengeleitete Bewertung historischer Entwicklung | <ul style="list-style-type: none"> • Wie sah die Ernährung in verschiedenen Epochen aus? • Welche Rolle spielten soziale | <ul style="list-style-type: none"> • beschreiben und vergleichen historische Ernährungsweisen in verschiedenen Epochen (Lernmethodische Kompetenz) | <ul style="list-style-type: none"> • Garum • Triclinium • Fastenzeit • Dreifelderwirtschaft • Konservierung |

| | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|--|
| | 3. Ernährung im Zuge der Industrialisierung 4. Ernährung während des 1. Weltkrieges | | Schichten, Technik und Handel? <ul style="list-style-type: none"> • Welche historischen Ereignisse prägten das Essverhalten nachhaltig? • Was prägt unsere heutige Ernährung im Vergleich zu früher? | <ul style="list-style-type: none"> • erkennen den Einfluss gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und technologischer Entwicklungen auf das Essverhalten. (Lernmethodische Kompetenz) • reflektieren den Wandel von Verfügbarkeit, Zubereitung und Bedeutung von Nahrung im historischen Zusammenhang (Urteilskompetenz) • entwickeln ein Verständnis für den Zusammenhang zwischen Geschichte und Ernährungskultur (Personale Kompetenz) | <ul style="list-style-type: none"> • Rationierung • Lebensmittelkarten • Vorratshaltung • Tafelkultur • Mangelernährung |
| Getränkelehre | 1. Unterteilung von Getränken 2. Herkunft, Herstellung Wirkung von Kaffee und Tee 3. Alkoholkunde am Beispiel von Bier und Wein | <ul style="list-style-type: none"> • Produktvergleich • Degustation & sensorische Analyse • Etikettenanalyse • Bewertung von Inhaltsstoffen | <ul style="list-style-type: none"> • Welche Getränkegruppen gibt es? • Woher stammen unsere beliebtesten Getränke – und wie werden sie hergestellt? | <ul style="list-style-type: none"> • vergleichen Getränke hinsichtlich Zusammensetzung, Herstellungsverfahren und Wirkung (Lernmethodische Kompetenz) • beurteilen die Rolle von Getränken in Kultur, | <ul style="list-style-type: none"> • Aufgussgetränke • Misch- und Mixgetränke • Koffein • Tein • Fermentation • Alkoholgehalt • Genussmittel • Hydratation |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| | 4. Bedeutung und Qualität von Trinkwasser 5. Trendgetränke: z.B. Bubble Tea, Energy Drinks | | <ul style="list-style-type: none"> • Welche Bedeutung haben Alkohol und Wasser im Alltag? • Wie gesund oder schädlich sind Trendgetränke? • Wie beeinflussen Werbung und Image unsere Getränkewahl? | Gesundheit und Konsumverhalten. (Urteilskompetenz) <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren ihren eigenen Umgang mit koffein- und alkoholhaltigen sowie zuckerreichen Getränken. (Personale Kompetenz) • entwickeln ein Bewusstsein für nachhaltigen und verantwortungsvollen Getränkekonsum (Nachhaltigkeitsbewusstsein; Personale Kompetenz) | <ul style="list-style-type: none"> • Degustation • Werbestrategie • Konsumverhalten |
| Werbung in der Lebensmittelindustrie | 1. Analyse von Werbestrategien 2. Vergleich von Werbeaussagen und tatsächlichem Produktinhalt 3. Erstellung eigener Werbespots | <ul style="list-style-type: none"> • Werbeanalyse • Bild- und Textvergleich • Mediengestaltung • Perspektivwechsel • Fragebögen erstellen und auswerten | <ul style="list-style-type: none"> • Wie wirkt Werbung – und warum? • Inwiefern können Werbeaussagen täuschen? • Welche Verantwortung trägt die Werbung für unser | <ul style="list-style-type: none"> • analysieren Lebensmittelwerbung hinsichtlich Zielgruppe, Sprache, Bildsprache und Gestaltung. (Lernmethodische Kompetenz) • erkennen mögliche Täuschungen in Werbung und können diese aufdecken (Personale Kompetenz) | <ul style="list-style-type: none"> • Werbestrategie • Zielgruppe • Verpackungsdesign • Werbeversprechen • Health Claims • Konsumverhalten • Imagebildung • Manipulation |

| | | | | | |
|--|---------------------|--|---|---|--|
| | (täuschend/ehrlich) | | Konsumverhalten? <ul style="list-style-type: none"> Wie würde eine ehrliche Werbung aussehen? | <ul style="list-style-type: none"> vergleichen Werbeaussagen mit Zutatenlisten und Nährwertangaben (Urteilskompetenz) produzieren eigene Werbespots unter Einhaltung klarer Zielsetzungen (z.B. bewusst täuschend oder bewusst aufklärend). (Medienkompetenz, Motivationale Einstellung) reflektieren den Einfluss von Werbung auf das eigene Konsumverhalten (Personale Kompetenz) | <ul style="list-style-type: none"> Produktplatzierung |
|--|---------------------|--|---|---|--|

4.2. Klasse 10

Nährstoffe

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Bedeutung und Funktion zentraler Nährstoffe für den menschlichen Körper und deren Vorkommen in Lebensmitteln. Sie werden dazu befähigt, ernährungsphysiologische sowie gesellschaftliche und wirtschaftliche Aspekte einer ausgewogenen Nährstoffversorgung kritisch zu reflektieren.

Ernährung im europäischen und internationalen Ausland

Die Schülerinnen und Schüler erkennen kulturelle, geografische und wirtschaftliche Einflüsse auf Ernährungsgewohnheiten in Europa und weltweit. Sie werden dazu befähigt, Unterschiede und Gemeinsamkeiten internationaler Ernährungssysteme zu analysieren und deren Auswirkungen auf Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft reflektiert zu beurteilen.

Techniken der Nahrungszubereitung

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Bedeutung verschiedener Zubereitungstechniken für den Erhalt von Nährstoffen, Geschmack und Qualität von Lebensmitteln. Sie werden dazu befähigt, grundlegende Küchentechniken sachgerecht anzuwenden und die gesundheitlichen, ökologischen und kulturellen Auswirkungen unterschiedlicher Zubereitungsarten kritisch zu reflektieren.

Ernährung und Gesundheitsförderung

Die Schülerinnen und Schüler erkennen den Einfluss der Ernährung auf die körperliche und geistige Gesundheit. Sie werden dazu befähigt, gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Ernährung zu beurteilen und diese in ihren Alltag zu integrieren.

Nachhaltige Ernährung

Die Schülerinnen und Schüler verstehen die ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen von Ernährungsweisen. Sie werden dazu befähigt, Kriterien einer nachhaltigen Ernährung kritisch zu hinterfragen und verantwortungsvolle Konsumententscheidungen zu treffen.

| Thema | Inhalt | Fachmethodische Schwerpunkte | Problemorientierte Fragestellung | Kompetenzen: die Schülerinnen und Schüler... | Fachbegriffe |
|--|--|---|---|--|---|
| Nährstoffe | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kohlenhydrate 2. Fette 3. Proteine 4. Vitamine und Mineralstoffe | <ul style="list-style-type: none"> • Analyse von Nährwerttabellen • Zuordnung von Nährstoffen • Vergleiche von Lebensmitteln • Anwendung von Ernährungsempfehlungen | <ul style="list-style-type: none"> • Warum ist eine ausgewogene Nährstoffzufuhr wichtig für Gesundheit und Leistungsfähigkeit? | <ul style="list-style-type: none"> • erkennen die Funktionen und Bedeutung verschiedener Nährstoffe für den Körper (Lernmethodische Kompetenz) • beurteilen Lebensmittel hinsichtlich ihres Nährstoffgehaltes. (Urteilskompetenz) • reflektieren ihre eigene Ernährung im Hinblick auf eine bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr. (Personale Kompetenz) | <ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydrate • Monosaccharide • Polysaccharide • Fette (gesättigt, ungesättigt) • Aminosäuren • Vitamine • Mineralstoffe • Makro-/Mikronährstoffe |
| Ernährung im europäischen und internationalen Ausland | <ol style="list-style-type: none"> 1. Länderspezifische Essgewohnheiten 2. Einfluss von Kultur, Klima, Religion und Globalisierung | <ul style="list-style-type: none"> • Vergleich landestypischer Gerichte • Analyse kultureller Einflussfaktoren • Recherche und Präsentation | <ul style="list-style-type: none"> • Warum unterscheiden sich Ernährungsweisen weltweit – und was können wir davon lernen? | <ul style="list-style-type: none"> • analysieren kulturelle und geografische Einflüsse auf Ernährung weltweit (Urteilskompetenz) • vergleichen internationale Ernährungsmuster (Methodenkompetenz) • reflektieren globale Zusammenhänge und | <ul style="list-style-type: none"> • Esskultur • Tradition • Globalisierung • Ernährungsmuster • Kulturkreis • Klimabedingungen • Import/ Export |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>Trends in der Ernährung (Personale Kompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • erkennen die Bedeutung der europäischen Handels- und Wirtschaftszone unsere Ernährung <p>(Lernmethodische Kompetenz)</p> | |
| Techniken der Nahrungszubereitung | <ol style="list-style-type: none"> 1. Gartechniken (z.B. Dünsten, Braten) 2. Hygieneregeln 3. Schneidetechniken | <ul style="list-style-type: none"> • Praktische Anwendung von Küchentechniken • Beurteilung von Zubereitungsarten • Planung und Durchführung von Rezepten | <ul style="list-style-type: none"> • Wie beeinflusst die Art der Zubereitung die Qualität, Gesundheit und Nachhaltigkeit eines Gerichts? | <ul style="list-style-type: none"> • wenden grundlegende Techniken der Zubereitung sicher an. (Lernmethodische Kompetenz) • bewerten Zubereitungsarten hinsichtlich Nährstoffschonung und Nachhaltigkeit (Nachhaltigkeitsbewusstsein; Personale Kompetenz) • reflektieren hygienisches und sicheres Arbeiten in der Küche (Handlungskompetenz) | <ul style="list-style-type: none"> • Garen • Dünsten • Blanchieren • Braten • Lebensmittelhygiene • Nährstoffverluste • Sensorische Qualität • Küchentechnik |
| Ernährungs- und Gesundheitsförderung | <ol style="list-style-type: none"> 1. Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Prävention | <ul style="list-style-type: none"> • Analyse von Ernährungspyramiden | <ul style="list-style-type: none"> • Wie beeinflusst Ernährung unsere Gesundheit? | <ul style="list-style-type: none"> • erklären den Zusammenhang zwischen Ernährung und | <ul style="list-style-type: none"> • Prävention • Gesundheitsförderung • Nährstoffdichte |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|--|
| | <p>ernährungsbedingter Krankheiten</p> <p>2. Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung (z.B. DGE-Empfehlungen)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des eigenen Essverhaltens • Beurteilung von Lebensmitteln anhand ihrer Inhaltsstoffe und Wirkung • Analyse von Studien hinsichtlich ihrer Aussagekraft und Glaubwürdigkeit | <ul style="list-style-type: none"> • Welche Rolle spielt gesunde Ernährung in der Prävention | <p>Gesundheit (Sachkompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • reflektieren ihre Essgewohnheiten <p>(Personale Kompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Lebensmittel im Hinblick auf Gesundheitsförderung <p>(Urteilskompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • beurteilen wissenschaftliche Studien hinsichtlich ihrer Aussagekraft <p>(Medienkompetenz)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewogene Ernährung • Lebensmittelgruppen • DGE-Empfehlung • Stichprobengröße • Validität |
| Nachhaltige Ernährung | <p>1. Umweltfreundlicher ressourcenschonender und ethischer Lebensmittelkonsum</p> <p>2. Einfluss von Produktion, Transport und Konsum auf Menschen, Tiere und Umwelt</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Vergleich von Lebensmitteln hinsichtlich Herkunft und CO₂ – Fußabdruck • Analyse von Siegeln (Bio, Fairtrade, EU-Bio-Siegel) • Bewertung nachhaltiger Konsumentenscheidungen | <ul style="list-style-type: none"> • Wie kann Ernährung zur Nachhaltigkeit beitragen? • Welche Verantwortung trage ich als Konsument? | <ul style="list-style-type: none"> • analysieren ökologische, soziale und gesundheitliche Aspekte von Ernährung <p>(Sachkompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • bewerten Handlungsalternativen für nachhaltiges Konsumverhalten <p>(Urteilskompetenz)</p> <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln Handlungsoptionen für einen nachhaltigeren Alltag <p>(Handlungskompetenz)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Nachhaltigkeit • CO₂ – Fußabdruck • Regionalität • Fairtrade • Europäisches Biosiegel • Ökologische Landwirtschaft |

5. Leistungsbewertung im Fach „Ernährung“

In der Leistungsbewertung werden zwei Beurteilungsbereiche unterschieden: Unterrichtsbeiträge und Leistungsnachweise. Unterrichtsbeiträge umfassen alle Leistungen, die sich auf die Mitarbeit und Mitgestaltung im Unterricht oder im unterrichtlichen Kontext beziehen. Zu ihnen gehören sowohl mündliche als auch praktische und schriftliche Leistungen. Leistungsnachweise werden in Form von Klassenarbeiten und Leistungsnachweisen, die diesen gleichwertig sind, erbracht.

Formen der Beurteilung und Bewertung der Leistungen sind darauf ausgerichtet, Schülerinnen und Schülern Gelegenheiten zu geben, Kompetenzen, die sie erworben haben, wiederholt und in wechselnden Zusammenhängen zu bestätigen.

Für die Schülerinnen und Schüler stellt eine kritische, wertschätzende und individuelle Rückmeldung, die den Kompetenzerwerb begleitet, eine Hilfe für die Selbsteinschätzung sowie die Unterstützung für das weitere Lernen dar. Sie dient damit der Lenkung und Unterstützung des individuellen Kompetenzerwerbs.

Im Unterricht stehen die Diagnostik und das Feedback unter Berücksichtigung des individuellen Lernprozesses im Vordergrund.

Die im Kapitel 3 ausgewiesenen Kompetenzen sowie die drei Anforderungsebenen sind bei der Leistungsbewertung grundsätzlich zu berücksichtigen.

Die Leistungsbewertung im Wahlpflichtfach Ernährungslehre in der Sekundarstufe I bezieht sich gemäß entsprechendem Erlass auf Unterrichtsbeiträge und Leistungsnachweise. Die Aufgabenstellungen orientieren sich an den verbindlichen Kompetenzen der Fachanforderungen und an den Anforderungsbereichen.

5.1. Unterrichtsbeiträge

Um dem unterschiedlichen Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler gerecht zu werden, aber auch um das gesamte Spektrum ihrer Leistungen angemessen berücksichtigen zu können, werden Leistungen bezogen auf das erworbene Fachwissen, die erarbeiteten Erkenntnisse (Erschließungskompetenz), die Kommunikations- und Handlungskompetenz sowie die Reflexions- und Urteilskompetenz aus der Unterrichtsarbeit herangezogen.

Dabei sollen die Beiträge bei der traditionellen Unterrichtsarbeit und die Beiträge bei experimentellen und praktischen Unterrichtseinheiten zu gleichen Teilen in die Bewertung eingehen.

Unterrichtsbeiträge können beispielweise sein:

- a) Praktische Leistungen
 - Ergebnisse der „Handlungsprodukte“
 - im Arbeitsprozess gezeigte Teilleistungen im Umgang mit fachspezifischem Material (z.B. Nahrungszubereitung, Plakate)
- b) Mündliche Leistungen
 - Teilnahme am Unterrichtsgespräch mit zielführenden Beiträgen
 - Verwendung der Fachsprache
 - Fähigkeit zur logischen Darstellung von Zusammenhängen
 - Verbalisierung eigener Lösungsansätze
 - adressatengerechte Darstellung eigener Erkenntnisse und Erfahrungen
 - Präsentationen
- c) Schriftliche Leistungen
 - Lernzielkontrollen, Hausaufgaben, Tests
 - Zusammenstellung von Materialsammlungen

5.2. Klassenarbeiten

In jedem Schuljahr sind vier Leistungsnachweise zu erbringen. Alle Leistungsnachweise können gemäß Erlass zur Prüfungs- und Leistungskultur in der Sekundarstufe I des Landes Schleswig-Holsteins (Stand 2025) in Form einer Klausurersatzleistung erbracht werden.

Vorschlag für die mögliche Verteilung der Klassenarbeiten (KA)- und Klausurersatzleistungen (KLAE):

| Thema | Art der Arbeit |
|---|----------------------|
| Ernährungstrend | Referat – PA (KLAE) |
| Ernährung im Verlauf der Geschichte | Brettspiel (KLAE) |
| Getränkelehre | KA |
| Werbung in der Lebensmittelindustrie | Werbespots (KLAE) |
| Nährstoffe | KA |
| Ernährung im europäischen und internationalen Ausland | Referat – EZ (KLAE) |
| Ernährung und Gesundheitsförderung/ Nachhaltigkeit | KA |
| Alle Themengebiete | Projektarbeit (KLAE) |

6. Lehr- und Lernmaterial

Im Wahlpflichtfach Ernährung der Jahrgangsstufen 9 und 10 wird bewusst auf die Arbeit mit festen Lehrwerken verzichtet. Stattdessen erfolgt der Unterricht materialgestützt, praxisorientiert und themenbezogen unter Einbeziehung vielfältiger Quellen und aktueller Materialien.

Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler zur reflektierten Auseinandersetzung mit Fragen der Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit zu befähigen. Die Auswahl der Lernmaterialien orientiert sich an den **Fachanforderungen Verbraucherbildung des Landes Schleswig-Holstein**³ sowie an den Prinzipien der Handlungsorientierung, Lebensweltbezug und fachsystematischen Vertiefung.

Eingesetzte und empfohlene Lehr- und Lernmittel sind u. a.:

- **Fachlich fundierte Unterrichtsmaterialien** (z. B. Arbeitsblätter, Infotexte, digitale Medien, aktuelle Broschüren)
- **Ernährung und Verdauung**, Schneider Verlag Hohengehren – Themenheft mit didaktischen Materialien, Experimenten und Projekten zu Nährstoffen, Energiegewinnung und Verdauung
- **Materialien des Friedrich Verlags** zu Ernährungsverhalten, Lebensmittelkunde und Esskultur (z. B. „Ernährungsverhalten“, Themenheft Sek. I)

³ Angelehnt an: Fachanforderungen Verbraucherbildung, Sekundarstufe I, Schleswig-Holstein, Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Juli 2019, S. 21.

- **Unterrichtsmodule und Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Schleswig-Holstein (DGE-SH)**, u. a. zur gesundheitsfördernden Schulverpflegung, zum Schulgarten oder zum Thema „fit und gesund im Schulalltag“

Darüber hinaus werden **digitale Inhalte, Ernährungsdatenbanken, interaktive Übungen und externe Angebote** (z. B. Verbraucherzentrale, Bundeszentrum für Ernährung) je nach Thema und Projektvorhaben in den Unterricht integriert.

Der Materialeinsatz erfolgt **differenziert und anpassungsfähig**, um individuellen Lernvoraussetzungen gerecht zu werden und aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen (z. B. Klimawandel, Konsumverhalten, Food-Trends) einbeziehen zu können.

7. Hinweis zur Sicherheit und Raumausstattung im Wahlpflichtfach Ernährungslehre⁴

Eine wichtige Aufgabe des Unterrichts im Wahlpflichtfach Ernährungswissenschaften ist es, das Sicherheits- und Hygienebewusstsein von Schülerinnen und Schülern für sich und andere sowie ihre Bereitschaft zur Wahrnehmung von Gefahren und zur Vermeidung von Unfällen auszubilden.

Dazu ist es notwendig, dass die Schülerinnen und Schüler

- Informationen zur Personal-, Produkt- und Arbeitsplatzhygiene kennen und umsetzen,
- auf die Arbeitsorganisation achten,
- den Umgang mit risikobehafteten Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen, wie zum Beispiel Fetten und Ölen, Fleisch-, Fisch- und Eierprodukten kennen und einüben,
- Informationen über den sicheren Gebrauch von Werkstoffen, Geräten und Maschinen kennen und umsetzen,
- Verfahren zum sachgemäßen und sicheren Einsatz von Geräten und Maschinen einüben und sich entsprechende Verhaltensweisen aneignen,
- Geräte und Maschinen sachgerecht nutzen, pflegen und warten.

Aus Gründen der Sicherheit sollte die Größe der Lerngruppe beim Zubereiten von Mahlzeiten nicht die Anzahl der Arbeitsplätze überschreiten.

Die Verwendung von Geräten und Maschinen unterliegt besonderen Bedingungen:

- Bei der Benutzung von Geräten und Maschinen müssen sich die Lehrkräfte ihrer besonderen Vorbildfunktion bewusst sein.
- Beim Umgang mit Geräten und Maschinen gelten die allgemeinen Regeln der Aufsichtspflicht in besonderem Maße. Danach hat die Lehrkraft den körperlichen, geistigen und charakterlichen Entwicklungsstand der einzelnen Schülerin und des Schülers sowie Größe und Arbeitsverhalten der Lerngruppe und die räumliche Situation zu berücksichtigen.
- Schülerinnen und Schüler müssen vor der Benutzung von Geräten und Maschinen eingehend in ihre Handhabung und auf mögliche Gefahrenquellen im Umgang mit diesen unterwiesen werden.
- Geräte und Maschinen dürfen grundsätzlich nur unter der Aufsicht der Lehrkraft bedient werden.

⁴ Angelehnt an: Fachanforderungen Verbraucherbildung, Sekundarstufe I, Schleswig-Holstein, Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Juli 2019, S. 23.

- Alle Geräte und Maschinen im Fach Ernährungslehre müssen den geltenden Unfallverhütungs- und Arbeitsschutzvorschriften sowie den allgemein anerkannten sicherheitstechnischen und arbeitsmedizinischen Regeln (z.B. TÜV) entsprechen.