

1.5 Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr

Kompetenzen laut Kernlehrplan Ernährungslehre NRW:

Die Schüler(innen)

- **unterscheiden zentrale Fachbegriffe (u.a. Nährstoffrelation, Mahlzeitenfrequenz, Energie- und Nährstoffdichte) zur Beurteilung der Qualität von Lebensmitteln und Mahlzeiten,**
- **beschreiben Einflussfaktoren auf den Grund- und Leistungsumsatz und ziehen Rückschlüsse auf den Energie- und Nährstoffbedarf,**
- **erläutern die Bedeutung der D-A-CH-Referenzwerte,**
- **berechnen mit Hilfe von Nährwerttabellen den Energie- und Nährstoffgehalt von Lebensmitteln und bewerten auf dieser Grundlage ihre Qualität (u.a. ihren Beitrag zur Bedarfsdeckung),**
- **entwickeln Hypothesen bzgl. ausgewählter Mahlzeiten zur adressatenbezogenen Energie- und Nährstoffbedarfsdeckung und überprüfen sie anhand von Berechnungen, auch mit Hilfe digitaler Werkzeuge,**
- **analysieren Mahlzeiten im Hinblick auf ihren Energie- und Hauptnährstoffgehalt und optimieren diese gegebenenfalls bedarfsadäquat.**

Grundnährstoffzufuhr

Lernziel:

Die Empfehlungen der DGE hinsichtlich der Grundnährstoffzufuhr kennen und Tages- und Wochenpläne daraufhin überprüfen können.

Medien:

SCHLIEPER, Seite 21, Infokästen 1 und 2, Material zu AB 1.5-1

Lernziel:

Mit Nährwerttabellen umgehen können.

Medien:

HESEKER, "Die Nährwerttabelle"

Infokasten 1

15% - 30% - 55%

Die Zahlen geben an, wie die mit der Nahrung aufgenommenen **Energie** auf die drei Hauptnährstoffe Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate verteilt werden sollte.

Infokasten 2

25% - 10% - 30% - 10% - 25%

Die Zahlen geben an, wie die mit der Nahrung aufgenommenen **Energie** auf die fünf Mahlzeiten Frühstück, 1. Zwischenmahlzeit, Mittagessen, 2. Zwischenmahlzeit und Abendessen verteilt werden sollte.