

MOST 2.0: Wesentliche Bereiche für den Gegenstand

Haushaltsökonomie und Ernährung (HÖK)

Semesterbezeichnungen laut Lehrplan:

- 6. Klasse Wintersemester: 1. Modul
- 6. Klasse Sommersemester: 2. Modul
- 7. Klasse Wintersemester: 3. Modul
- 7. Klasse Sommersemester: 4. Modul
- 8. Klasse Wintersemester: 5. Modul
- 8. Klasse Sommersemester: 6. Modul



6. Klasse: Modul 1

Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit

- kennen die Grundlagen der Ernährung und den Zusammenhang zwischen Ernährungsgewohnheiten, Gesundheit und Wohlbefinden
- wissen über den Energie- und Nährstoffbedarf Bescheid, kennen Energie- und Nährstoffbedarfsempfehlungen und können Berechnungen zum Gesamtenergiebedarf und Nährstoffbedarf durchführen
- kennen geeignete Methoden, um den Ernährungszustand zu beurteilen und zu berechnen

Kohlenhydrate – Saccharide

- können Kohlenhydrate in Gruppen einteilen, ihren Aufbau erklären und ihre Bedeutung für den menschlichen Körper erläutern
- wissen über das Vorkommen in Nahrungsmitteln Bescheid und können geeignete Zufuhrempfehlungen zur qualitativen und quantitativen Deckung des Kohlenhydratbedarfs geben
- wissen über den besonderen Stellenwert von Ballaststoffen Bescheid

6. Klasse: Modul 2

Fette – Lipide

- können den Aufbau von Fetten erklären und die Bedeutung der unterschiedlichen Fette bzw. Fettsäuren für den menschlichen Körper erläutern
- wissen über das Vorkommen in Nahrungsmitteln Bescheid und können geeignete Zufuhrempfehlungen zur qualitativen und quantitativen Deckung des Fettbedarfs geben
- wissen über die Auswirkungen eines erhöhten Cholesterinspiegels Bescheid und können Ernährungsempfehlungen zur Prävention und Therapie nennen

Eiweiß – Proteine

- können den Aufbau von Proteinen erklären und ihre Bedeutung für den menschlichen Körper erläutern
- wissen über das Vorkommen in Nahrungsmitteln Bescheid und können geeignete Zufuhrempfehlungen zur qualitativen und quantitativen Deckung des Proteinbedarfs geben
- wissen über den Stellenwert der biologischen Wertigkeit Bescheid und kennen Protein-Energie-Mangelerkrankungen

Nicht-energieliefernde Nährstoffe

- können Mineralstoffe und Vitamine einteilen, zuordnen und ihre Bedeutung erklären
- können die Bedeutung von Wasser im menschlichen Körper erläutern, Empfehlungen für die optimale Bedarfsdeckung durch Getränke geben und das Trinkverhalten reflektieren