

Du willst dein Abitur machen, aber nicht einfach  
irgendwo?

Du interessierst dich für das Thema  
Essen & Trinken und bist offen für  
naturwissenschaftliche Fragen?

Dann bist du hier genau richtig!

Am Beruflichen Gymnasium Gelnhausen kannst  
du dein **Abitur** mit dem **Schwerpunkt**  
**Ernährung** machen !



Du kannst dir **schwer** etwas unter  
Ernährung **vorstellen**?

Dann lass dich jetzt **begeistern** für die  
spannende Welt der **Ernährung** und  
tauche ein in die interessanten Themen,  
über die du in den nächsten drei Jahren  
so viel Neues lernen wirst!

## Allgemein erwartet dich im Fach Ernährung

Wir suchen in  
Theorie und Praxis  
nach Erklärungen  
zu Ernährungsfragen!



Bildquelle: Lizenzfrei (photo by Daria Shevtsova\_from Pexels)

...analysieren, protokollieren, auswerten,  
Schlussfolgerungen ziehen



## Abitur im Fach Ernährung

**Grundlagen** zur Ernährung wirst du in der **Einführungsphase** (E-Phase – Klasse 11) erhalten.

Ab Klasse 12 wirst du in der **Qualifikationsphase** (Q-Phase) diverse Themen vertiefen, erarbeiten und wirst speziell auf das Abitur in deinem Leistungskurs Ernährung vorbereitet.

Dazu nun genaueres!

# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Einführungsphase

Du wirst lernen:

- wie das Ernährungsverhalten der Schülerinnen und Schüler heute ist
- wie viel Energie in einem Hamburger und in anderen Lebensmitteln steckt
- wie hoch dein eigener Energiebedarf ist



Bildquelle: Lizenzfrei (photo by Pablo Merchán Montes on Unsplash)



# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Einführungsphase

- Welche Informationen sind auf unseren Lebensmitteln...?

Durchschnittliche Nährwerte			
	Je 100 g	1 Tafel (25 g)**	% (25 g)*
Brennwert	2500 kJ 605 kcal	625 kJ 151 kcal	8 % 8 %
Fett	50,1 g	12,5 g	18 %
- davon gesättigte Fettsäuren	30,7 g	7,7 g	39 %
Kohlenhydrate	20,4 g	5,1 g	2 %
- davon Zucker	13,8 g	3,5 g	4 %
Eiweiß	11,0 g	2,8 g	6 %
Salz	0,26 g	0,07 g	1 %

Bildquelle: J. Naumann

- ... und wo du sie finden kannst!



Bildquelle: F. Templin



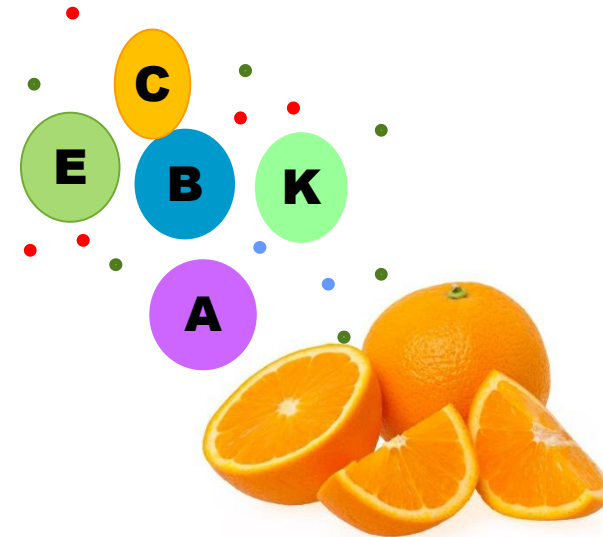
# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Einführungsphase

- Welche weiteren Zutaten und Inhaltsstoffe sind in unseren Lebensmitteln?



Bildquelle: Lizenzfrei (photo by Dan Gold on Unsplash)



Bildquelle: Lizenzfrei pickupimage.com



# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Einführungsphase

- Erfahre, was Ernährung mit Gesundheit zu tun hat
- Bekomme umfangreiches Wissen über die Nährstoffe:
  - Eiweiße
  - Fette
  - Kohlenhydrate
  - Vitamine und Mineralstoffe





# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Einführungsphase

- Führe praktische Versuche und Verkostungen durch



Bildquelle: K. Boysen, F. Templin



...und lerne korrektes naturwissenschaftliches Protokollieren



# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Qualifikationsphase



# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Qualifikationsphase

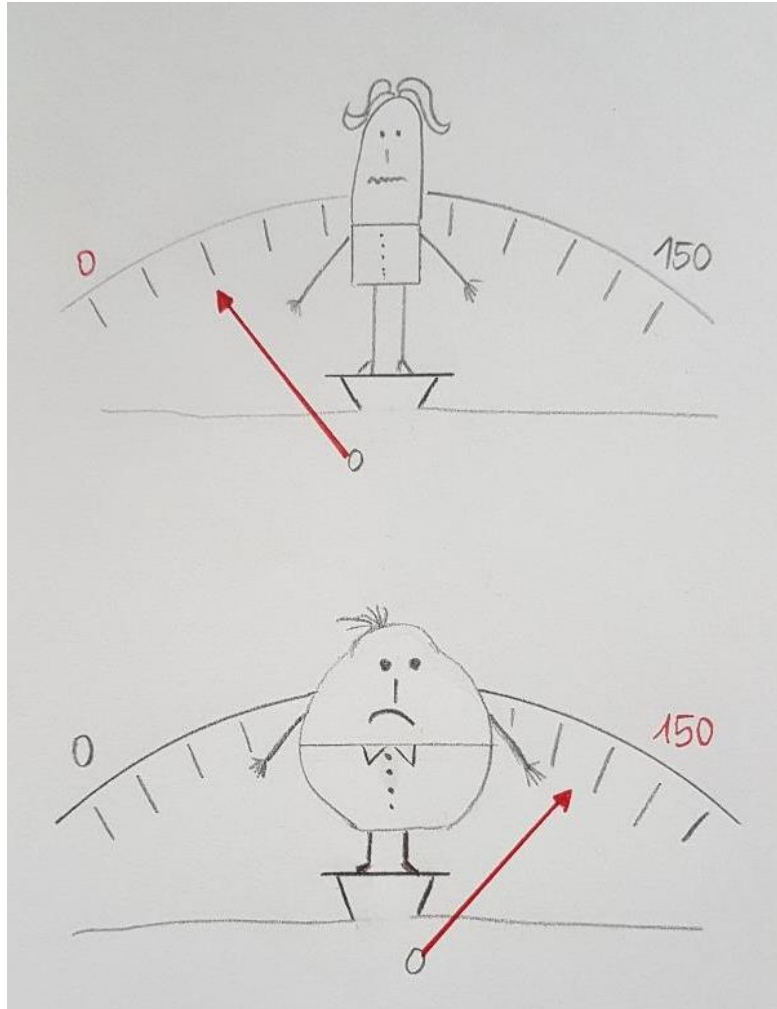
Alles zum Thema Verdauung:

- Wie ist Weg der Nahrung durch den Körper?
- Woher kommt die Energie in unserem Körper?



# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Qualifikationsphase



Bildquelle: J. Naumann

- Faktoren für Hunger, Sättigung und Appetit
- Essstörungen
- Beurteilung von Diäten
- Stoffwechselstörungen



# Fachrichtung Ernährung

Themen in der Qualifikationsphase



*Was die so  
alles aus  
meiner Milch  
machen ...!*

Bildquelle: Lizenzfrei (pexels.com)

## Milch und Milchprodukte

Herstellung von Lebensmitteln in Betrieben (z. B. Joghurt)



# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Qualifikationsphase



Bildquelle: Lizenzfrei (photo by Melissa Askew on Unsplash)

## Getreide und Getreideerzeugnisse

### Vom Korn zum Brot



Bildquelle: F. Templin



# Fachrichtung Ernährung

## Themen in der Qualifikationsphase

- Welche Faktoren beeinflussen die Nahrungsaufnahme?
- Ernährungsempfehlungen für ausgewählte Personengruppen
- Sportlerernährung
- Beurteilung von Ernährungstrends und –formen (z.B. Fast Food, Vegetarismus)



Bildquelle: F. Templin



Bildquelle: F. Templin

# Warum BG Ernährung?

- ✓ Fundiertes Wissen über Essen, Trinken und körperliche Fitness mitnehmen
- ✓ Leichter Einstieg bei naturwissenschaftlichen Studiengängen durch erworbene Vorkenntnisse
- ✓ Persönliches Wissen auch wenn ihr später etwas ganz anderes lernt oder studiert
- ✓ Wissensvorsprung bei gesundheitsorientierten Ausbildungsberufen
- ✓ Spannende Exkursionen in fachbezogene Bereiche



Bildquelle: F. Templin





## Links zu den Bildern

- Laptop: <https://www.pexels.com/photo/photo-of-white-plate-beside-macbook-1030943/>
- Burger: <https://unsplash.com/photos/hyIE90CN6b0>
- Gemüse: [https://unsplash.com/photos/4\\_jhDO54BYg](https://unsplash.com/photos/4_jhDO54BYg)
- Orange: <https://pickupimage.com/free-photos/three-pieces-of-orange-isolated-on-white/2327954>
- Kuh: <https://www.pexels.com/de-de/foto/natur-tier-landschaft-landwirtschaft-36347/>
- Getreide: <https://unsplash.com/photos/y4xZxzN754M>