

20. Ernährung – Fachbezogene Hinweise und Thematische Schwerpunkte für die schriftliche Abiturprüfung 2024

A. Fachbezogene Hinweise

Grundlage der schriftlichen Abiturprüfung in Niedersachsen sind die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung für das Fach Ernährung (EPA, 2006) sowie die Rahmenrichtlinien für den Unterricht im Fach Ernährung im Beruflichen Gymnasium – Gesundheit und Soziales – Schwerpunkt Ökotrophologie (RRL, 2015).

Die thematischen Schwerpunkte fokussieren jeweils einen komplexen Sachzusammenhang zur Lebensmittelqualität, zum gesundheitspräventiven Ernährungsverhalten, zum individuell und global bewerteten Lebensmittelkonsum oder zum Ernährungscoaching.

Bei der Behandlung aller Lerngebiete in der Qualifikationsphase ist so eine vorbereitende Vertiefung der gewählten thematischen Schwerpunkte möglich, ohne die anderen Inhalte zu vernachlässigen.

Die konkrete Ausgestaltung der Themenvorschläge erfordert sowohl fachliche Kompetenzen bezüglich der Themeninhalte als auch methodische Kompetenzen für die Bearbeitung der Teilaufgaben und Materialien. Die Inhalte der Lerngebiete der Einführungsphase werden als Basiswissen vorausgesetzt.

Der thematische Schwerpunkt 2 wird für die Abiturprüfung 2025 übernommen. Die unten genannten Präzisierungen erfolgen zugunsten des kompetenzorientierten Arbeitens in der Qualifikationsphase.

B. Thematische Schwerpunkte

Thematischer Schwerpunkt 1:

Lebensmittelqualität alkoholfreier Getränke

Die Vielfalt von alkoholfreien Getränken (Wasser, Limonaden, Fruchtgetränke, Fruchtsäfte, Nektare, Aufgussgetränke (Kaffee und Tee)) wird thematisiert. Dabei werden ihre Zusammensetzung und ihre Produktion, die Zubereitung des trinkfertigen Produkts, die Wasserqualität und notwendige qualitätserhaltende Maßnahmen, wie z. B. Verpackung und Lagerung, berücksichtigt. Aktuelle lebensmittelrechtliche Bestimmungen werden beachtet.

Die Wirkungen enthaltener Inhaltsstoffe werden analysiert, ebenso wie die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser für die menschliche Ernährung.

Nachhaltigkeit und Handel der genannten Lebensmittel werden ebenfalls betrachtet.

Thematischer Schwerpunkt 2:

Diät-Konzepte und Fasten

Diät-Konzepte sind im Trend und werden im Hinblick auf ihre Vielfalt, ihre langfristigen Erfolgsaussichten und möglichen Gesundheitsgefahren für die Anwender*innen kontrovers diskutiert. Zahlreiche Diät-Konzepte und Abnehm-Programme versprechen eine schnelle Gewichtsabnahme. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dabei für eine langfristig erfolgreiche Gewichtsabnahme eine Ernährung, die auf einer Kombination aus Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und einer Steigerung der körperlichen Aktivität basiert.

Es werden Diät-Konzepte kritisch hinsichtlich ihrer Erfolgsaussichten und möglichen Gesundheitsgefahren diskutiert, u. a. Crash-Diäten, Modediäten (z. B. Detox, Paleo, Teilzeit: 5-zu-2), Mischkost-Konzepte, Diäten nach dem glykämischen Index / LOGI-Prinzip, fett- und eiweißreiche Diäten (z. B. Atkins, Dukan, Schlank im Schlaf), Trennkost-Konzepte sowie Stoffwechseldiäten. Aktuelle fachwissenschaftliche Studien werden einbezogen.

Ebenfalls aktuell sind das Heil-, Basen- und Intervallfasten mit dem Ziel der Fastenden, sich im Rahmen einer Fastenkur intensiv mit dem eigenen Körper, ihrer Gesundheit und Ernährung auseinanderzusetzen. Die Auswirkungen des Fastens auf den gesunden menschlichen Organismus werden vor dem Hintergrund aktueller fachwissenschaftlicher Studien analysiert und bewertet.

Thematischer Schwerpunkt 3:**Wertschätzender und nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln**

Das individuelle Konsumverhalten der Verbraucher*innen wird im Hinblick auf die Wertschätzung von und den nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln analysiert. Mögliche Problemlösungen werden entwickelt. Lebensmittel mehr wertschätzen und Lebensmittelverschwendung reduzieren sind Herausforderungen dieser Zeit: Lebensmittelverschwendung ist nicht nur ein ethisches Problem, sondern belastet auch die Umwelt und das Portemonnaie. Durch die aufwändige Produktion der entsorgten Lebensmittel werden auch dafür eingesetzte Ressourcen wie Energie, Wasser und Flächen, verschwendet. In diesem Schwerpunkt wird weiterhin der Einfluss des individuellen Konsumverhaltens auf die heimische sowie die globale Lebensmittelproduktion und -vermarktung (z.B. Produktionsmethoden, Regionalität, fairer Handel, Kriterien für die Vergabe von Gütesiegeln) anhand verschiedener Produkte diskutiert. Handlungsempfehlungen für den Umgang mit Lebensmitteln (z.B. Konsumgewohnheiten, Kriterien der Lebensmittelauswahl) werden abgeleitet.

C. Sonstige Hinweise

Hinweise zu Hilfsmitteln ergeben sich aus den jeweiligen konkreten Aufgabenstellungen.