

# Staatliche Gewerbeschule Gastronomie und Ernährung

Berufsvorbereitung ▪ Berufsschule ▪ Hotelfachschule

**Kursprofil:** **Kurs Nummer** **3402**

**Angeboten von:** **Günther Henzel**

**Titel:** **Ernährung und Gesundheit**

<b>Inhalte und Ziele</b>	<p><b>Ernährung und Gesundheit</b></p> <p>Wohl kaum ein anderes Thema wird aktuell so kontrovers diskutiert wie der Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. Schönheit, Fitness, Vitalität und ein langes Leben wird unmittelbar mit dem Ernährungsverhalten in Verbindung gebracht. Wer dick und fett ist, hat „selbst“ Schuld, da er seinen „Fresstrieb“ hätte bändigen können.</p> <p>Dieser Kurs betrachtet die gängigen Ernährungsempfehlungen: nicht zu süß, zu fett, zu viel Fleisch, dafür mehr Gemüse, Vollkornprodukte und mehr Ballaststoffe aus einer kritische Perspektive.</p> <p>Gibt es überhaupt sinnvolle Ernährungsratschläge „für alle“ - „gute“ und „schlechte“ Nahrung? Sind tierische Fette und Cholesterinanteile in der Nahrung tatsächlich so gefährlich, dass man sie unbedingt im Auge behalten müsste? Helfen Diäten, um schlank zu werden? Was ist dran an der</p> <p>Behauptung: die Böden seien ausgelaugt, unsere Rohstoffe sind nicht mehr so nährstoffreich und wir benötigen deshalb Vitamin-Supplemente aus der Apotheke! Welche Rolle spielt die Zubereitung im Hinblick auf den „Nährwert“? Brauchen wir tatsächlich täglich eine „vollwertige“ Ernährung?</p> <p>Oder sind wir womöglich Opfer einer „Gesundheitsindustrie“, die mit dem Fitnesswahn und der Missachtung individuelle Unterschiede Milliarden Gewinne macht?</p> <p>Dieses und anderes mehr versuchen wir in dem Kurs anzusprechen und die Widersprüche - soweit dies im Zeitrahmen möglich ist - aufzuzeigen.</p> <p><b>Unterrichtsstruktur:</b></p> <p>Vortrags- und Diskussionseinheiten</p> <p>Verschiedene Medien, Powerpoint, Film</p>
<b>Leistungsbeurteilung</b>	<p><b>Notenfindung:</b></p> <p>Mitarbeit im Unterricht - Diskussionsbeiträge</p> <p>Jede unentschuldigte Fehlstunde wird mit der Note 6 in die Gesamtnote einbezogen.</p>

