

4.1 Kennzeichen gesunder Ernährung und Ernährungsgewohnheiten (Ernährungsberater/-in)

Was macht eigentlich ein Ernährungsberater/ eine Ernährungsberaterin?

Ernährungsberater und -beraterinnen arbeiten eng mit Kunden zusammen und beraten sie zu gesunder Ernährung. Sie vermitteln gesunde Ernährungsweisen und betreuen Menschen, die aufgrund verschiedener Unverträglichkeiten oder ernährungsbedingter Krankheiten nicht ihren gewohnten Essensgewohnheiten nachgehen können. Ernährungsberater benötigen auch medizinische Kenntnisse zu Anatomie und Verdauung.

Um Ernährungsberater zu werden, muss man eine berufliche Weiterbildung machen.

Je nach Lehrgangsträger gibt es dafür unterschiedliche Zugangsvoraussetzungen oder Abschlussbezeichnungen.



1. Unser Körper benötigt ständig Energie. Sie wird für unseren Herzschlag, unsere Atmung und unsere Verdauungsorgane benötigt, egal, ob wir schlafen, arbeiten oder Sport treiben.
 - a) Erkläre die Begriffe „Grundumsatz“ und „Leistungsumsatz“. (Nenne auch die Einheit!)
 - b) In unserem Körper finden Stoffwechselprozesse statt, um Energie zu produzieren. Welche Nährstoffe sind Hauptenergieträger dafür? Nenne Beispiele dafür.
 - c) Nimm zu folgender Aussage Stellung:



Ich esse jeden Tag Süßigkeiten. In Süßigkeiten sind doch alle Nährstoffe enthalten, die mein Körper benötigt!

2. Unser Körper benötigt nicht nur Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe.
Erkläre, welche Aufgabe Vitamine und Mineralstoffe haben. Nenne Beispiele.
3. Pro Person werden in Deutschland pro Jahr insgesamt 60 kg Fleisch und Wurst gegessen.
 - a) Beurteile, ob es gesund ist, Fleisch zu essen.
 - b) Diskussionsfrage: Leben Fleischesser oder Vegetarier gesünder? Recherchiere im Internet und nenne mögliche Argumente.

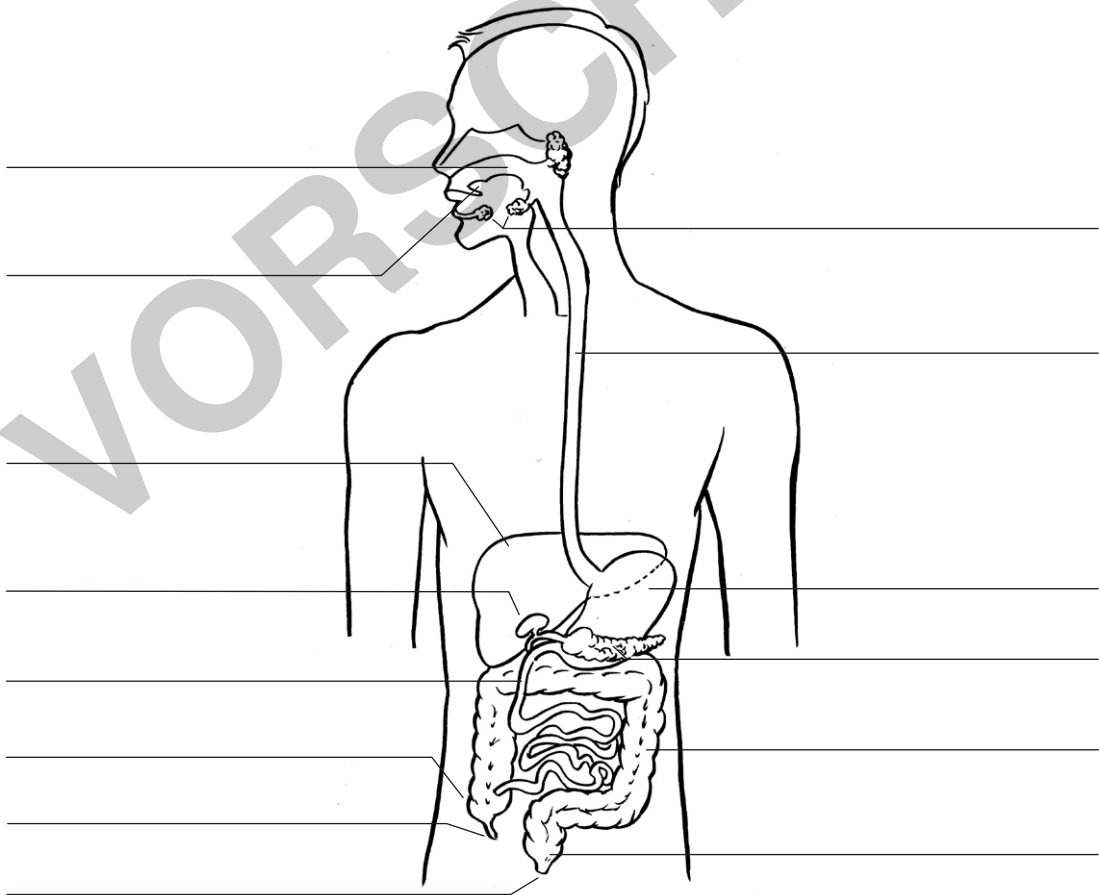
4.2 Verdauungsorgane (Diätassistent/-in)

Was macht eigentlich ein Diätassistent/ eine Diätassistentin?

Als Diätassistent/Diätassistentin beschäftigt man sich mit allen Formen von Lebensmitteln und deren wesentlichen Bestandteilen. Diätassistenten und -assistentinnen erarbeiten Diät- und Ernährungspläne für Patienten, die ihre Ernährung umstellen wollen, oft in Zusammenarbeit mit Ärzten. Sie beraten die Patienten zu Ernährungsfragen oder erarbeiten mit ihnen zusammen gesunde Rezepte und geben Kochkurse. Diätassistenten und -assistentinnen arbeiten in Krankenhäusern, Kliniken oder Praxen.



1. In der Ausbildung lernen Diätassistenten viel zum Thema Verdauung. Alle Lebensmittel werden in unserem Körper abgebaut und in ihre Bestandteile zerlegt.
 - a) Welche Verdauungsorgane gehören zum menschlichen Verdauungstrakt? Nenne diese zunächst und beschrifte sie in der folgenden Abbildung.



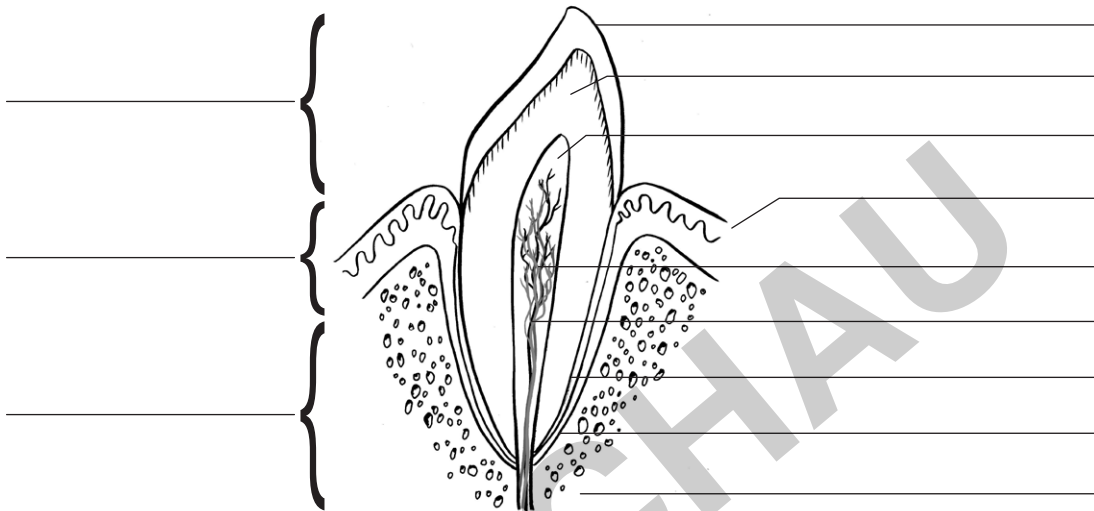
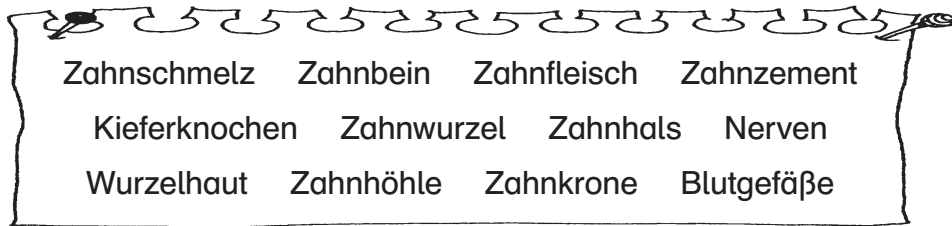
- b) Wo fängt die Verdauung im Körper an? Beschreibe den Vorgang und nenne das Enzym, welches für den Vorgang wichtig ist.

c) Welche ist der Vorgang der Verdauung für uns
Gesunde Ernährung

zur Vollversion

4.3 Gebiss und Zahnpflege (Lebensmitteltechnische/-r-Assistent/-in)

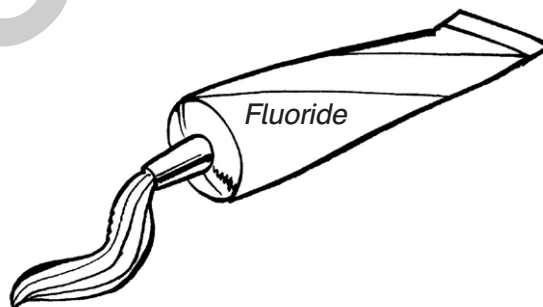
Zum Beschriften der Zahnabbildung stehen dir folgende Begriffe zur Verfügung:



b) Welche Aufgabe hat der Zahnschmelz? Wie ist er aufgebaut?

2. Pascal hat sich im Supermarkt eine Zahnpasta gekauft. Auf der Verpackung der Zahnpasta steht, dass sie besonders reich an Fluoriden ist.

a) Welche Aufgabe haben Fluoride bei unseren Zähnen?



b) In Zeitschriften wird oft empfohlen, Lebensmittel zu vermeiden, die besonders viel Säure enthalten. Begründe. Nenne Beispiele für solche Lebensmittel.

3. Die kleine Schwester von Pascal muss jeden Abend zum Zähneputzen überredet werden. Sie findet Zähneputzen nicht wichtig und möchte sich davor drücken.

a) Erkläre die Begriffe „Plaque“ und „Karies“.

b) Wie kommen Zahnerkrankungen zustande und