



Schulinterner Lehrplan

für das Fach

Beratungsbereich Ernährungslehre und Salutogenese

Fachverantwortliche/r Sandra Horlacher

Abteilung Grundbildung

Verwendete Lehrmittel: Ernährung/Erfahrungsmedizin/Salutogenese 1/2 Band O und 2/2 Band B

Drogisten-Lehrmittel Ernährungslehre 2/2 Band P

1. Semester

Im ersten 1. Semester geht es als erstes um die Grundlagen der Salutogenese inklusive Beispielen aus der Drogerie (Hinweis: die Salutogenese kommt während der vier Lehrjahren in allen berufskundlichen Fächern immer wieder vor)

In der Ernährungslehre sind im ersten Semester vor allem allgemeine Begriffe rund um die Ernährungslehre, um den Energiebedarf, und die Lebensmittelgesetzgebung. Zudem wird die Ernährung unserer Vorfahren mit dem Ernährungsverhalten von heute verglichen. Als Hauptnährstoffgruppe werden die Kohlenhydrate in Bezug auf deren chemischen Aufbau und ernährungsphysiologischen Wert beleuchtet. Die Lebensmittelpyramide ist für alle drei Hauptnährstoffgruppen von grosser Relevanz – die Lernenden können die Empfehlungen der einzelnen Lebensmittel-Stufen wiedergeben, und die Lebensmittel den Hauptgrundnährstoffen zuordnen.

Kapitel im Lehrmittel	Inhalte	Leistungsziele gemäss Standardlehrplan	Stundendotation
Band P 1 Allgemeines	<ul style="list-style-type: none">• Ernährung im Vergleich früher und heute und im globalen Vergleich• Aufgaben der Nahrung• Essentielle Stoffe• Stoffwechsel und Enzyme• Grundsätze einer vollwertigen Ernährung• Energiebedarf• Lebensmittelgesetzgebung	1.1.22	6 Lektionen
2 Kohlenhydrate	<ul style="list-style-type: none">• Bedeutung der Kohlenhydrate• Kohlenhydrate und Lebensmittelpyramide• Aufbau und Quellen verschiedener Kohlenhydrate• Warenkundliche Aspekte von Getreide und Zucker	1.1.22	7 Lektionen

2. Semester

In diesem Semester werden die Grundlagen und warenkundlichen Aspekte der Makronährstoffe Fett und Protein beleuchtet. Als Abschluss der Ernährungslehre wird die Säuglingsernährung mit ihren für die Drogerie wichtigen Aspekte (Säuglingsmilchen, das Stillen, Beikost, Ernährungsplan im ersten Lebensjahr) beleuchtet.

Kapitel im Lehrmittel	Inhalte	Leistungsziele gemäss Standardlehrplan	Stundendotation
3 Lipide	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung und Systematik der Lipide • Fette in der Lebensmittelpyramide • Chemischer Aufbau der Lipide • Fettsäuren und ihre Bedeutung für den Organismus • Fettbedarf und warenkundliche Aspekte • Fettähnliche Substanzen wie Carotinoide etc. 	1.1.22	6 Lektionen
4 Proteine	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Struktur der Proteine und Peptide • Bedeutung der Proteine für den Menschen und Bedarf • Proteine in der Lebensmittelpyramide • Biologische Wertigkeit und warenkundliche Aspekte von Proteinen inklusive Proteinbedarf 	1.1.22	4 Lektionen
11.2 Säuglingsernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Fakten und Daten zur Schwangerschaft • Die drei Phasen der Säuglingsernährung • Gewichtszunahme und Flüssigkeitsbedarf • Säuglingsernährungsarten (Stillen, Zwiemilch, künstliche Ernährung) • Säuglingsanfangs- und Folgenahrung • Säuglingsbeikost 	1.1.22	5 Lektionen

7. Semester

In den letzten beiden Semestern der Ernährungslehre werden während acht Lektionen die Inhalte aus dem ersten Lehrjahr repetiert. Darauf aufbauend folgen die beratungsrelevanten Themen in der Drogerie rund um die Ernährung.

Themen	Inhalte	Leistungsziele gemäss Standardlehrplan	Stundendotation
9 Säure-Basen-haushalt	<ul style="list-style-type: none"> • Begriffe wie Puffer, pH-Wert • Organismus und pH-Werte • Puffersysteme im Körper • Organe des Säure-Basenhaushaltes • Latente Azidose • Beschwerdebilder und Kompensationsmechanismen • Urinproben und pH-Wert • Ernährungs- und nichtmedikamentöse Therapie 	1.1.23	6 Lektionen
13.4 Ausleitverfahren	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Homotoxikologie • Verschiedene Ausleitverfahren 	1.1.19	1 Lektion
5 Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe, Verteilung und Bewegung von Wasser 	1.1.22	1 Lektionen
6 Mikronährstoffe	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe 	1.1.22	8 Lektionen
14 Testverfahren	<ul style="list-style-type: none"> • Haarmineralanalysen • Speicheltests 	1.1.19	1 Lektion
7 Genussmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Koffeinhaltige Zubereitungen 	1.1.22	2 Lektionen
8 Lebensmittelzusatzstoffe	<ul style="list-style-type: none"> • Verwendungsgrund von Zusatzstoffen • E-Nummern und Allergien 	1.1.22	2 Lektionen
10.1/10.2 Vollwert- und vegetarische Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Vollwert und vegetarische Ernährung 	1.1.22	1 Lektion
11.1 Ernährung in der Schwangerschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Ernährung in der Schwangerschaft 	1.1.22	2 Lektionen
11.3 Sporternährung	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Sporternährung • Empfehlungen für die Praxis 	1.1.23	4 Lektionen

8. Semester

Kapitel	Inhalte	Leistungsziele gemäss Standardlehrplan	Stundendotation
11.4 Ernährung der Senioren	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Seniorenernährung mit Empfehlungen für die Praxis 	1.1.23	2 Lektionen
12.1 Fehl- und Mangelernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährung bei Übergewicht (Hinweis: Mangelernährung wird in der Pharmakologie bei den psychischen Erkrankungen behandelt) 	1.1.23	4 Lektionen
12.2 Ernährung beim metabolischen Syndrom	Grundlagen bei: <ul style="list-style-type: none"> • Hyperlipoproteinämie • Diabetes mellitus • Hypertonie • Empfehlungen für die Praxis 	1.1.23	6 Lektionen
12.3/12.4 Ernährung bei Rheuma und Gicht	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Ernährung bei Rheuma und Gicht • Empfehlungen für die Praxis 	1.1.23	3 Lektionen
12.5 Ernährung bei Magen-Darmbeschwerden 11.2.10 therapeutische Präparate für Säuglinge 14.3 Gesundheitsschecks	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Ernährung bei Magen-Darmbeschwerden (Erwachsene und Säuglinge/Kinder) • Empfehlungen für die Praxis (Florastatus – Stuhlprobe) 	1.1.23	3 Lektionen
11.2.7 Allergien im Säuglingsalter 11.2.8 Zöliakie/ Glutensensitivität 12.6 Ernährung bei Nahrungsmittelallergien	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Allergien bei Säuglingen/Kinder und Erwachsenen • Grundlagen der Kreuzallergie • Empfehlungen für die Praxis 	1.1.23	3 Lektionen
12.7 Ernährung bei Lebensmittel-Unverträglichkeiten 14.3 Testverfahren	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Fructose, Laktose und Histaminunverträglichkeit • Tipps für die Praxis • Testverfahren Allergoscreen 	1.1.23	3 Lektionen