



Kurzbeschreibung des W-Seminars

Lehrkraft: Schechert

Leitfach: Biologie

Rahmenthema: Ernährungsarten und Food Trends

Zielsetzung des Seminars

Ernährung, Gesundheit und Lifestyle sind untrennbar miteinander verbunden. Während vor einigen Jahren noch das Abnehmen im Vordergrund stand, scheint heute der Fokus auf einer gesunden Ernährung und möglichst natürlichen Nahrung zu sein. Nach dem Motto „Ich zeige, was ich esse – und damit zeige ich, was ich bin und wo ich hingehöre.“ wirkt die Ernährungsweise in den sozialen Netzwerken identitätsbildend.

Im Seminar werden aktuelle Ernährungstrends (Clean Eating, vegan, Low Carb etc.) auf deren gesundheitlichen Nutzen und Schäden untersucht. Neben einer ernährungsphysiologischen Betrachtung der unterschiedlichen Ernährungsarten werden auch ökologische Aspekte begutachtet. Die Darstellung von Nahrung in den sozialen Medien und die Auswirkungen auf unser Ernährungsverhalten wird ebenfalls kritisch hinterfragt.

Die Schülerinnen und Schüler sollen ein tiefgehendes Verständnis über die menschliche Verdauung und der physiologischen Verwertung der Nahrungsbestandteile erhalten. Hierbei liegt der theoretische Schwerpunkt auf einem fundierten Wissens der biochemischen Vorgänge in unserem Körper, die bei der Aufnahme und Verwertung der Nahrung ablaufen. Zudem erlernen sie fachspezifische Arbeitsmethoden zur analytischen Lebensmitteluntersuchung und eigenständiges wissenschaftliches Arbeiten. Zudem werden lebensmitteltechnologische Aspekte wie z.B. Herstellung, Verarbeitung und Lagerung von Nahrungsmitteln behandelt.

Die spezifischen Inhalte, die im Seminar erarbeitet werden sollen, hängen in besonderem Maße von den Interessen der Kursteilnehmer ab.

Die Ergebnisse des Seminars sollen in Form eines Studientags den 10. Klassen präsentiert werden

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Vegane Ernährung
2. Low Carb Ernährung
3. Clean Eating
4. Paleo Ernährung
5. Super Foods – was ist wirklich drin?
6. Regionale Super Foods
6. Ernährungstrends in den sozialen Medien – mehr Schein als Sein?
7. Der Beitrag der Ernährungsgewohnheiten zur Entstehung und Prävention von Wohlstandskrankheiten (Diabetes Mellitus, Adipositas)
8. Wie lässt sich die Welt in Zukunft ernähren? Alternative Proteinquellen
9. Diäten im Vergleich
10. Antioxidantien

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

mögliche Kooperationen/Exkursionen:

- Ernährungsberater
- Amt für Ernährung/Landwirtschaft/Forstwirtschaft
- Ernährungswissenschaftlichen Fakultät an der Technischen Universität München