



## Kompetenzraster

### 1. Ausbildungsjahr FaGa → LF: Arbeiten in der Küche → LS 2 – Gesunde Ernährung

Stufe → ↓ Kompetenzen	1	2	3	4
<b>Einblicke in eine gesunde und ausgewogene Ernährung bekommen</b>	Ich kann den Aufbau des Ernährungskreises sowie den Inhalt der 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mündlich wiedergeben.	Ich kann anhand des Ernährungskreises der DGE Regeln für eine ausgewogene Ernährung ableiten und mindestens drei Kernaussagen formulieren.	Ich kann die Bedeutung des Ernährungskreises und der 10 Regeln der DGE erklären. Außerdem kann ich das Ernährungsverhalten von ausgewählten Personen beurteilen und Einschätzungen zu einer gesunden Ernährungsweise abgeben.	Ich kann mittels anerkannter Richtlinien (Ernährungskreis, 10 Regeln der DGE) einen Vorschlag für ein ausgewogenes und gesundes Frühstücksbuffet erstellen und diesen Vorschlag erläutern.
<b>Ernährungsphysiologische Kenntnisse zu Nährstoffen erlangen</b>	Ich kann die Mikro- und Makronährstoffe nennen und Lebensmittel angeben, in denen diese vorwiegend vorkommen.	Ich kann die Arten, das Vorkommen, den Aufbau und den Bedarf der Mikro- und Makronährstoffe in einer Übersicht voneinander abgrenzen. Desweiteren kann ich die Aufgaben der Mikro- und Makronährstoffe für den menschlichen Körper auflisten.	Ich kann die chemische Zusammensetzung der Makronährstoffe erklären und die daraus resultierenden Funktionen für den menschlichen Körper herleiten.	Ich kann, mit Hilfe des chemischen Aufbaus und unter Zuhilfenahme der charakteristischen Merkmale der Nährstoffe, küchentechnologische Eigenschaften der einzelnen Nährstoffe herleiten und diese küchentechnologischen Eigenschaften erläutern.
<b>Berechnungen (Nähr- und Energiewerte) durchführen</b>	Ich kann die wesentlichen Begrifflichkeiten ( <i>Energiegehalt, Energiebedarf, Grundumsatz, Leistungsumsatz, Energiebilanz</i> ) zum Nährstoff- und Energiegehalt nennen und deren Bedeutung erklären.	Ich kann die Bedeutung des BMI-Wertes mündlich darlegen und diesen für mich und andere Personen berechnen. Desweiteren kann ich das Ergebnis der Berechnungen bewerten und beurteilen.	Ich kann den Gesamtenergiebedarf (PAL-Wert) für verschiedene Personen berechnen und dementsprechend Vorschläge für Lebensmittel unterbreiten deren Energie- und Nährstoffgehalt dem Energiebedarf entsprechen.	Ich kann Rohstoffe so auswählen, dass ein ausgewogenes Verhältnis von Nahrungsinhaltstoffen und Energiewert erreicht wird, indem ich mit Hilfe der Nährwerttabelle geeignete Lebensmittel auswähle, um Empfehlungen für eine ideale Nährstoffzufuhr zu geben und diese Empfehlungen begründet darlege.
<b>Erstellung eines Tageskostplans</b>	Ich kann den Begriff Tageskostplan definieren und die wesentlichen Aufgaben eines Tageskostplanes beschreiben.	Ich kann mit Hilfestellung einen Tageskostplan für eine ausgewogene Ernährung erstellen und das Ergebnis vorstellen.	Ich kann selbstständig einen Tageskostplan für eine ausgewogene Ernährung erstellen und das Ergebnis präsentieren.	Ich kann die ausgewählten Inhalte eines Tageskostplanes begründen und diese in Hinblick auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung reflektieren.