

20. Ernährung – Thematische Schwerpunkte für die schriftliche Abiturprüfung 2025

A. Fachbezogene Hinweise

Grundlage der schriftlichen Abiturprüfung in Niedersachsen sind die Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung für das Fach Ernährung (EPA, 2006) sowie die Rahmenrichtlinien für den Unterricht im Fach Ernährung im Beruflichen Gymnasium – Gesundheit und Soziales – Schwerpunkt Ökotrophologie (RRL, 2015).

Die thematischen Schwerpunkte fokussieren jeweils einen komplexen Sachzusammenhang zur Lebensmittelqualität, zum gesundheitspräventiven Ernährungsverhalten, zum individuellen bzw. globalen Lebensmittelkonsum oder zum Ernährungskoaching.

Bei der Behandlung aller Lerngebiete in der Qualifikationsphase ist so eine vorbereitende Vertiefung der gewählten thematischen Schwerpunkte möglich, ohne die anderen Inhalte zu vernachlässigen.

Die Bearbeitung der Themenvorschläge erfordert sowohl fachliche Kompetenzen bezüglich der Themeninhalte als auch übergeordnete methodische Kompetenzen. Die Inhalte der Lerngebiete der Einführungsphase werden als Basiswissen vorausgesetzt.

Der thematische Schwerpunkt 1 wird für die Abiturprüfung 2026 übernommen. Die unten genannten Präzisierungen erfolgen zugunsten des kompetenzorientierten Arbeitens in der Qualifikationsphase.

B. Thematische Schwerpunkte

Thematischer Schwerpunkt 1:

Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln am Beispiel Getreide

Die Vielfalt der Getreide- und Pseudogetreidearten sowie ihrer Verwendungsmöglichkeiten wird thematisiert. Dabei werden die Inhaltsstoffe in Bezug auf ihre ernährungsphysiologische und technologische Relevanz betrachtet. Anbau, Lagerung und Aspekte der Qualitätsbeurteilung werden beachtet.

Getreideprodukte (z. B. Mehl, Cerealien) werden hinsichtlich der technologischen Prozesse ihrer Herstellung und Verarbeitung analysiert. Zubereitung, Verpackung und Lagerung der Produkte werden berücksichtigt. Die Qualität der Produkte wird beurteilt. Geltende lebensmittelrechtliche Bestimmungen werden beachtet.

Thematischer Schwerpunkt 2:

Diät-Konzepte und Fasten

Diät-Konzepte werden im Hinblick auf ihre Wirkungsprinzipien, langfristigen Erfolgsaussichten und möglichen Gesundheitsgefahren für die Anwender*innen thematisiert und kontrovers diskutiert. Dabei werden Crash-Diäten, Trinkdiäten, Modediäten (z. B. Detox), Mischkost-Konzepte, Diäten nach dem glykämischen Index / LOGI-Prinzip, fett- und eiweißreiche Diäten (z. B. Atkins), Trennkost-Konzepte sowie Stoffwechselfdiäten betrachtet. Aktuelle fachwissenschaftliche Studien werden einbezogen.

Verschiedene Formen des Fastens werden hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf den gesunden menschlichen Organismus vor dem Hintergrund aktueller fachwissenschaftlicher Studien analysiert und bewertet.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für eine langfristig erfolgreiche Gewichtsabnahme eine Ernährung, die auf einer Kombination aus Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und einer Steigerung der körperlichen Aktivität basiert. Diese Aspekte werden einbezogen.

Thematischer Schwerpunkt 3:

Welternährung im Wandel

Trotz abnehmender weltweiter Armut ist rund ein Viertel der Menschheit von Fehlernährung betroffen, die sich entweder als Unter-, Mangel-, oder Überernährung manifestiert.

Formen, Ursachen und Folgen der weltweiten Fehlernährung werden betrachtet. Der global zu beobachtende Ernährungswandel mit dem Trend zum Konsum industriell erzeugter Lebensmittel

(z. B. Fast Food, Functional Food) wird thematisiert. Individuelle und gesellschaftliche Auswirkungen werden analysiert. Einflussmöglichkeiten auf individueller sowie auf staatlicher Ebene werden entwickelt und beurteilt. Lösungsansätze zur zukünftigen Sicherstellung der Welternährung (z. B. neue Eiweißquellen, Reduzierung von Lebensmittelverlusten) werden aufgezeigt und diskutiert. Aktuelle fachwissenschaftliche Studien werden einbezogen.

C. Sonstige Hinweise

Hinweise zu Hilfsmitteln ergeben sich aus den konkreten Aufgabenstellungen.