

Zusatzqualifikation Naturkosthandel

Rahmenlehrplan

Überblick

1. Ernährung und Gesundheit	60 Stunden
2. Ökologische Landwirtschaft	60 Stunden
3. Naturkostwarenkunde	80 Stunden
 Gesamt	 200 Stunden

1.		Ernährung und Gesundheit
1.1	Problemfelder moderner Ernährung und Lebensmittelproduktion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Auswirkungen von Trends wie Fast Food, Convenience Food, Functional Food erläutern können ▪ Einsatzbereiche und Risiken der Gentechnik benennen ▪ Kennzeichnung von Genprodukten und Gentechnikgesetz kennen ▪ Auswirkungen von Lebensmittelbestrahlung beschreiben und die EU-Strahlenrichtlinie kennen ▪ Lebensmittelzusatzstoffe benennen und Zuordnung in Klassen vornehmen, Risiken aufzählen können
1.2	Lebensmittelqualität	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschiedene Ansätze der Qualitätsprüfung beschreiben können ▪ Gesundheitsverträglichkeit, Umweltverträglichkeit und Sozialverträglichkeit als Grundelemente der Naturkost analysieren ▪ Preisdiskussion im Kundengespräch führen ▪ Bedeutung des staatlichen Biosiegels im Kundengespräch darlegen
1.3	Ernährungsformen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschichte der Vollwerternährung (Max Bircher-Benner, Waerland-System, Werner Kollath) darstellen ▪ Grundlagen der Vollwerternährung beschreiben ▪ Verschieden Ansätze der Vollwerternährungsformen vergleichen (z.B. nach Schnitzer; Bruker; Koerber, Männle, Leitzmann; Hay; Rohkost) und Unterschiede erarbeiten

1.4	Ernährungslehre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Struktur und Vorkommen der Hauptnährstoffe kennen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) ▪ Verwertung im Körper und Folgen mangelnder oder überhöhter Zufuhr der Hauptnährstoffe beschreiben (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) ▪ Struktur und Vorkommen von Vitaminen und Mineralstoffen kennen ▪ Verwertung im Körper und Folgen mangelnder oder überhöhter Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffe beschreiben ▪ Die Bedeutung weiterer gesundheitsfördernder Nahrungsinhaltsstoffe kennen ▪ Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt und die Darmflora erläutern ▪ Ernährungsabhängige Krankheiten benennen und Ernährungsempfehlungen kennen ▪ Besonderheiten in der Ernährung bestimmter Personengruppen (Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche, Alte, Sportler) vergleichen ▪ Ernährungsempfehlungen für Säuglinge und Kleinkinder kennen und im Kundengespräch einbringen
1.5	Allergien und Intoleranzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ablauf, Auslöser und Ursachen allergischer Reaktionen beschreiben ▪ Verschieden Formen allergischer Erkrankungen benennen ▪ Intoleranzen beschreiben (Pseudoallergien, Laktoseintoleranz, Fructoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit) ▪ Verträglichkeit ausgewählter Lebensmittelgruppen kennen und Verzehrsempfehlungen im Kundengespräch einbringen
2.	Ökologische Landwirtschaft	
2.1	Entwicklung und Definition	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geschichte, Definition und Grundsätze des ökologischen Anbaus erläutern
2.2	Ökologischer Pflanzenbau	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen kennen ▪ Bedeutung von Bodenbearbeitung und Humuswirtschaft darlegen ▪ Verschieden Arten der Düngung benennen ▪ Bedeutung von Fruchtfolgen erläutern können ▪ Maßnahmen zum Pflanzenschutz und zur Beikrautregulierung beschreiben können
2.3	Ökologische Tierwirtschaft	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen kennen ▪ Faktoren der artgerechten Tierhaltung kennen ▪ Fütterung und Pflege erklären können ▪ Ziele von Zukauf und Zucht benennen können
2.4	Ökologische Wirtschaftsweisen und rechtliche Rahmenbedingungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Grundsätze und Unterschiede der verschiedenen Wirtschaftsweisen erläutern können ▪ Probleme und Grenzen des ökologischen Anbaus darstellen können ▪ Organisationen, Verbände und ihre Besonderheiten benennen und im Kundengespräch erläutern können

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rechtliche Grundlagen des ökologischen Anbaus kennen und erläutern können ▪ Verordnungen und Kontrollen kennen und erläutern können
3.	Naturkostwarekunde	
3.1	Obst und Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse
3.2	Milch und Molkereiprodukte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unerwünschte Inhaltsstoffe und Unverträglichkeiten ▪ Milch im Biohandel ▪ Unterschiede zwischen Bioprodukten und konventionellen Produkten
3.3	Getreide	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen ▪ Getreide und Ernährung ▪ Getreidearten
3.4	Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen und ausgewählte Problemstellungen ▪ Die wichtigsten Speiseöle im Naturkosthandel ▪ Platten und Streichfette
3.5	Fleisch, Fisch und Eier	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die landwirtschaftliche Massenproduktion ▪ Die ernährungsphysiologische Bewertung von tierischen Lebensmitteln ▪ Fleisch und Wurst
3.6	Brot, Backwaren und Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brot und Kleingebäck ▪ Vollkornbrot ▪ Getreideprodukte
3.7	Zucker, andere Süßungsmittel und Süßwaren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen ▪ Warenkunde Zucker ▪ Alternative Süßungsmittel ▪ Honig ▪ Süßwaren
3.8	Würzmittel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen ▪ Salziges, Saures und Scharfes ▪ Kräuter, Gewürze und Gewürzzubereitungen ▪ Zutaten, Aromen und Konservierungsmethoden
3.9	Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaffee und Kakao ▪ Tee ▪ Wein
3.10	Hülsenfrüchte und Sojaprodukte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hülsenfrüchte ▪ Die Sojabohne ▪ Sojaprodukte
3.11	Nüsse, Saaten und Trockenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nüsse ▪ Nussprodukte ▪ Ölsaaten ▪ Trockenfrüchte
3.12	Waschmittel und Haushaltsreiniger	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Waschmittelrohstoffe ▪ Ökologisches Waschen ▪ Haushaltsreiniger
3.13	Naturkosmetik	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen zur Naturkosmetik ▪ Rohstoffe und Herstellung ▪ Körperpflegemittel