



Zentralabitur 2026 – Ernährungslehre

I. Unterrichtliche Voraussetzungen für die schriftlichen Abiturprüfungen an Gymnasien, Gesamtschulen, Waldorfschulen und für Externe

Grundlage für die zentral gestellten schriftlichen Aufgaben der Abiturprüfung sind in allen Fächern die Kernlehrpläne für die gymnasiale Oberstufe (Kernlehrplan für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Frechen 2013). Die im jeweiligen Kernlehrplan in Kapitel 2 festgeschriebenen Kompetenzbereiche (Prozesse) und Inhaltsfelder (Gegenstände) sind obligatorisch für den Unterricht in der gymnasialen Oberstufe. In der Abiturprüfung werden daher grundsätzlich **alle** Kompetenzerwartungen vorausgesetzt, die der Lehrplan für das Ende der Qualifikationsphase der gymnasialen Oberstufe vorsieht.

Unter Punkt III. (s. u.) werden in Bezug auf die im Kernlehrplan genannten inhaltlichen Schwerpunkte Fokussierungen vorgenommen, damit alle Schülerinnen und Schüler, die im Jahr 2026 das Abitur ablegen, gleichermaßen über die notwendigen inhaltlichen Voraussetzungen für eine angemessene Anwendung der Kompetenzen bei der Bearbeitung der zentral gestellten Aufgaben verfügen. Die Verpflichtung zur Beachtung der gesamten Obligatorik des Faches gemäß Kapitel 2 des Kernlehrplans bleibt von diesen Fokussierungen allerdings unberührt. Die Realisierung der Obligatorik insgesamt liegt in der Verantwortung der Lehrkräfte.

Die einem Inhaltsfeld zugeordneten Fokussierungen können auch weiteren inhaltlichen Schwerpunkten zugeordnet bzw. mit diesen verknüpft werden. Im Sinne der Nachhaltigkeit und des kumulativen Kompetenzerwerbs der Schülerinnen und Schüler ist ein solches Verfahren anzustreben. Sofern in der unter Punkt III. dargestellten Übersicht nicht bereits ausgewiesen, sollte die Fachkonferenz im schulinternen Lehrplan entsprechende Verknüpfungen vornehmen.

II. Weitere Vorgaben

Fachlich beziehen sich alle Teile der Abiturprüfung auf die in Kapitel 2 des Kernlehrplans für das Ende der Qualifikationsphase festgelegten Kompetenzerwartungen. Darüber hinaus gelten für die Abiturprüfung die Bestimmungen in Kapitel 4 des Kernlehrplans, die für das Jahr 2026 in Bezug auf die nachfolgenden Punkte konkretisiert werden.

a) Aufgabenarten

Die Aufgaben orientieren sich an den Aufgabenarten in Kapitel 4 des Kernlehrplans Ernährungslehre.

b) Aufgabenauswahl

Die Schulen erhalten für den Grundkurs und für den Leistungskurs jeweils 3 Aufgaben. Eine davon wird als verbindlich festgelegt, zwischen den beiden anderen wählt die Fachlehrerin bzw. der Fachlehrer. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die beiden ihnen dann vorgelegten Aufgaben.

Eine Aufgabenauswahl durch die Schülerinnen und Schüler ist nicht vorgesehen.

c) Hilfsmittel

- Wörterbuch zur deutschen Rechtschreibung
- WTR (wissenschaftlicher Taschenrechner) oder CAS/MMS (Computer-Algebra-System / modulares Mathematiksystem)

d) Dauer der schriftlichen Prüfung

Die Arbeitszeit beträgt im Grundkurs 225 Minuten und im Leistungskurs 270 Minuten.

III. Übersicht – Inhaltliche Schwerpunkte des Kernlehrplans und Fokussierungen

Die im Folgenden ausgewiesenen Fokussierungen beziehen sich jeweils auf die in Kapitel 2 des Kernlehrplans festgelegten inhaltlichen Schwerpunkte, die in ihrer Gesamtheit für die schriftlichen Abiturprüfungen obligatorisch sind. In der nachfolgenden Übersicht werden sie daher vollständig aufgeführt. Die übergeordneten Kompetenzerwartungen sowie die inhaltlichen Schwerpunkte mit den ihnen zugeordneten konkretisierten Kompetenzerwartungen bleiben verbindlich, unabhängig davon, ob Fokussierungen vorgenommen worden sind.

Grundkurs

Physiologie der Ernährung	Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen	Pathophysiologie der Ernährung	Ernährungsökologie
Stoffwechsel der Hauptnährstoffe	Physiologische und stoffwechselphysiologische Zusammenhänge und Lebensbedingungen bei – <i>Ausdauersportlerinnen und -sportlern</i> – <i>Seniorinnen und Senioren</i>	Regulation der Nährstoffaufnahme – <i>Eisenhomöostase</i>	Ernährung als mehrdimensionales Phänomen
Vitamine und Mineralstoffe – <i>Calcium, Eisen</i> – <i>Vitamin D, C, B₆, B₁₂, Folat</i>	Nährstoff- und Energiebedarf	Stoffwechselprozesse und Stoffwechselstörungen	Vollwerternährung und alternative Ernährungsformen – <i>Prinzipien vegetarischer Ernährungsformen</i>
Nährstoffträger	Prinzipien für die Zusammenstellung einer bedarfsgerechten Kost	Formen der Fehlernährung	Strategien der Wirtschaft – <i>vegane Ersatzprodukte</i>
Hormonelle Regulation – <i>Calciumstoffwechsel</i> – <i>Vitamin D-Stoffwechsel</i>		Lebensmittelunverträglichkeiten – <i>Lactoseintoleranz</i>	Ernährungssituation der Bevölkerung unter verschiedenen regionalen und globalen Bedingungen
Bedeutung des Wassers		Krankheitsbilder, Therapie und Prophylaxe – <i>Diabetes mellitus</i> – <i>Adipositas</i>	

Leistungskurs

Physiologie der Ernährung	Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen	Pathophysiologie der Ernährung	Ernährungsökologie
Organsysteme			
Stoffwechsel der Hauptnährstoffe und Vitamine	Physiologische und stoffwechselphysiologische Zusammenhänge und Lebensbedingungen bei – <i>Ausdauersportlerinnen und -sportlern</i> – <i>Seniorinnen und Senioren</i> – <i>Schwangeren und Stillenden</i>	Regulation der Nährstoffaufnahme – <i>Eisenhomöostase</i>	Ernährung als mehrdimensionales Phänomen
Vitamine, Antivitamine und Mineralstoffe – <i>Calcium, Eisen, Iod</i> – <i>Vitamin K, D, C, B₆, B₁₂, Folat</i>	Nährstoff- und Energiebedarf	Stoffwechselprozesse und Stoffwechselstörungen	Vollwerternährung und alternative Ernährungsformen – <i>Prinzipien vegetarischer Kostformen</i>
Nährstoffträger	Prinzipien für die Zusammenstellung einer bedarfsgerechten Kost	Formen der Fehlernährung	Strategien der Wirtschaft – <i>vegane Ersatzprodukte</i>
Hormonelle Regulation – <i>Calciumstoffwechsel</i> – <i>Vitamin D-Stoffwechsel</i> – <i>Iodstoffwechsel</i>		Lebensmittelunverträglichkeiten – <i>Glutenunverträglichkeit</i> – <i>Lactoseintoleranz</i>	Ernährungssituation der Bevölkerung unter verschiedenen regionalen und globalen Bedingungen
Bedeutung des Wassers		Krankheitsbilder, Therapie und Prophylaxe – <i>Diabetes mellitus</i> – <i>Adipositas</i> – <i>Hyperlipoproteinämien</i>	
Säuren-Basen-Haushalt			