Von den <u>fünf</u> Themengebieten sind <u>vier</u> zu bearbeiten!

Aufgabe 1: 15 Punkte

Fastfood liegt im Trend

1.1 Geben Sie Gründe für die Beliebtheit des Fastfood - Essens bei Kindern und Jugendlichen an!

1.2 Beurteilen Sie die Fastfood - Ernährung aus ernährungsphysiologischer Sicht!

1.3 Fastfood als gelegentliche „schnelle Mahlzeit" kann ohne Schaden verzehrt werden, wenn diese Form der Ernährung nicht zur Gewohnheit wird. Nennen Sie Regeln, die beim Verzehr von Fastfood beachtet werden sollten!

1.4 Eine Berufsschülerin isst in der Mittagspause einen Hamburger mit Pommes • frites (Energiegehalt 3230 kJ) und trinkt dazu ein Cola-Getränk (Energiegehalt 550 kJ).
Die Schülerin wiegt 58 kg. Sie leistet täglich etwa 13 Stunden leichte Arbeit (5 kJ pro kg Körpergewicht pro Stunde).

1.4.1 Berechnen Sie ihren Gesamtenergiebedarf!

1.4.2 Wie viel Prozent des Gesamtenergiebedarfs werden durch das Mittagessen gedeckt?

Aufgabe 2: **15 Punkte**

Vegetarische Ernährung - eine alternative Kostform

2.1 Sie sind als Hauswirtschaftshelferin in einem Mädchenwohnheim tätig. Einige Mädchen (14-18 Jahre) möchten sich vegetarisch ernähren. Welche Gründe könnte es dafür geben?

2.2 Informieren Sie die Mädchen über die drei vegetarischen Kostformen!

2.3 Wählen Sie eine für die Mädchen geeignete vegetarische Kostform aus und begründen Sie Ihre Entscheidung!

2.4 Erstellen Sie nach den Grundsätzen der ausgewählten Kostform ein dreigängiges Mittagsmenü!

Aufgabe 3: . 15 Punkte

Getränke bewusst auswählen

3.1 Ein 9-jähriges Schulkind hat einen Flüssigkeitsbedarf pro Tag von 1,8 l.

Über den Tag verteilt trinkt es:

200ml	Vollmilch
300 ml	Apfel saft
% l	Limonade

3.1.1 Wie viel Prozent seines Tagesbedarfs von 1,8 l Flüssigkeit nimmt das Kind an Getränken auf?

3.1.2 Nehmen Sie zu den aufgenommenen Getränken kritisch Stellung!

3.2 Wählen Sie drei weitere Getränke aus, die eine sinnvolle Flüssigkeitsaufnahme des Schulkindes gewährleisten! Begründen Sie Ihre Entscheidung!

3.3 Kaffee ist in Deutschland das beliebteste Getränk.
Beschreiben Sie mögliche gesundheitliche Auswirkungen eines zu hohen Kaffeekonsums!

Aufgabe 4: ' 15 Punkte

Für Diabetiker ist die Diabetes-Diät unerlässlich

4.1 Sie übernehmen die haüswirtschaftliche Betreuung in einem Kleinhaushalt. Welche Anzeichen lassen bei einem Haushaltsmitglied auf eine mögliche Diabetes-Erkrankung schließen?

4.2 Zur Herstellung von Diabetikergebäck verwenden Sie Fruchtzucker und nicht Haushaltszucker. Begründen Sie dieses Vorgehen!

4.3 Zählen Sie weitere wichtige Gesichtspunkte der Diätempfehlungen für Diabetiker auf!

4.4 Nennen Sie vier mögliche Spätschäden bei Diabetes mellitus!

Aufgabe 5: 15 Punkte

Geflügelfleisch gewinnt an Bedeutung

5.1 Planen Sie ein Mittagsmenü mit Geflügelfleisch für ältere Menschen!
Begründen Sie Ihre Auswahl aus ernährungsphysiologischer Sicht!

5.2 Bei unsachgemäßer Verarbeitung von Geflügelfleisch besteht die Gefahr einer . Salmonellose.
Geben Sie wichtige Hygieneregeln zur Verhinderung dieser Lebensmittel-infektion an!

5.3 Für ein Seniorenheim werden Tiefkühlhähnchen geliefert.
Worauf achten Sie bei der Eingangskontroile?

5.4 Sie arbeiten als Hauswirtschaftshelferin in einem Kinderheim, Seit zwei Tagen leiden Sie an Durchfall und Erbrechen. Wie müssen Sie sich verhalten?