Aufgabe 1:

Frühstück – das Sprungbrett in den Tag

1.1 Milch ist als Frühstücksgetränk besonders geeignet.
Begründen Sie dies anhand der Inhaltsstoffe.
1.2 Erläutern Sie die ernährungsphysiologische Bedeutung von Vollkornbrot im vergleich zu Weißbrot.
1.3 Nennen Sie drei weitere Nahrungsmittel zur Aufwertung des Frühstücks und begründen Sie Ihre Wahl.

Aufgabe 2:

Leichte Vollkost – eine Ernährungsform nur für Kranke?

2.1 Nennen Sie drei gemeinsame Merkmale von Vollkost und von leichter Vollkost.
2.2 Führen Sie drei Grundsätze an, die Sie bei der Lebensmittelauswahl für eine leichte Vollkost beachten.
2.3 Geben Sie drei Empfehlungen, die bei der Zubereitung einer leichten Vollkost zu berücksichtigen sind.
2.4 Entwickeln Sie nach den Grundsätzen der leichten Vollost je einen Vorschlag für ein dreigängiges Mittagsmenue und ein kaltes Abendessen.

Aufgabe 3:

Fette und fettreiche Nahrungsmittel

3.1 Beschreiben Sie drei Aufgaben der Fette im menschlichen Körper.
3.2 Vergleichen Sie zwei Nahrungsfette Ihrer Wahl in ernährungsphysiologischer Hinsicht.
3.3 Bei einer 17-jährigen Jugendlichen beträgt der tägliche Gesamtenergiebedarf 10040kJ.
An einem Tag wurden folgende Fette bzw. fettreiche Nahrungsmittel aufgenommen:

40g	Butter
1 (50g)	Ei
30g	Kokosfett
10g	Sonnenblumenöl
70g	Nusskuchen
40g	Salami

Berechnen Sie mit Hilfe der in folgender Tabelle angegebenen Werte, ob die durch Fett gelieferte Energiemenge dem empfohlenen Prozentsatz entspricht.

Nahrungsmittel	**Fett in 100g**	**Nahrungsmittel**	**Fett in 100g**
Butter	83,2g	Ei	11,7g
Kokosfett	99,0g	Sonnenblumenöl	99,8g
Nusskuchen	23,8g	Salami	37,2g

Aufgabe 4:

Der Energiebedarf des Menschen

4.1 Der Gesamtenergiebedarf des Menschen setzt sich zusammen aus Grundumsatz und Leistungsumsatz.
Erläutern Se die Begriffe Grundumsatz und Leistungsumsatz.
4.2 Geben Sie einem übergewichtigen Schulkind fünf Ratschläge zur Gewichtsreduzierung.
4.3 Eine Fernsehzuschauerin verzehrt an einem Abend 0,2l Rotwein und isst dazu 80g Walnüsse Energiegehalt von 100g Rotwein: 311kJ, 100g Walnüsse: 2898kJ).
Berechnen Sie, wie viel Energie die Frau am Abend aufgenommen hat.
Wie viel Prozent ihres Tagesbedarfs von 9200kJ enthält diese Mahlzeit?

Aufgabe 5:

Der Fisch – Nahrung aus dem Wasser

5.1 Beschreiben Sie en ernährungsphysiologischen Wert folgender Fischmahlzeit: „Lachs gegrillt; Folienkartoffeln; gemischter Salat."
5.2 Welche Faktoren können die Qualität von Fisch und Fischerzeugnissen negativ beeinflussen?
5.3 Führen Sie folgenden Kostenvergleich durch:

Für ein Mittagessen für vier Personen sind geplant:
entweder Seelachsfilet, paniert, gefrostet, 1000g, preis € 14,98
oder Seelachsfilet, frisch, 800g, Preis für 100g € 1,80.
Panade wird selbst hergestellt.

Für die Panade von 800g Fisch werden benötigt:
50g Mehl (€ 1,69/kg),
1 Ei (€ 0,30/Stück)
40g Semmelbrösel (€ 1,99/500g)
1 Zitrone (€ 0,50/Stück)

Die reine Arbeitszeit des Panierend berät einschließlich Vor- und Nacharbeit 30 Minuten.
Der Stundenlohn für eine Hauswirtschafterin ist mit € 14,00 anzusetzen.

a) Berechnen Sie die Kosten für den frischen, selbst panierten Fisch.
b) Wie hoch ist der Preisunterschied zwischen dem Convinience-Produkt und dem selbst panierten Frischfisch?
c) Für welches Produkt würden Sie sich unter Berücksichtigung wirtschaftlicher, ernährungsphysiologischer und qualitativer Gesichtspunkte entscheiden? Begründen Sie!