Aufgabe 1 15
Punkte

Die Kartoffel - eine Sättigungsbeilage

1.1 Als Mittagessen wird Kartoffelauflauf mit gemischtem Salat angeboten. Beschreiben Sie die Bedeutung der Kartoffel für die Ernährung.

1.2 Kartoffeln lassen sich vielseitig zubereiten. '

Nennen Sie vier verschiedene Garmethoden und ordnen Sie jeder ein Kartoffelgericht zu.

1.3 Frau Lang entdeckt beim Kartoffefschälen grüne Stellen. Wie soll sie sich verhalten? Begründen Sie Ihre Empfehlung!

1:4 Sie bereiten für zehn Personen ein Kartoffelgericht zu.

Laut Rezept benötigen Sie für _vier Persorien 800 g geschälte Kartoffeln. Der Schälverlust beträgt 20 °!o.

1.4.1 Wie **viel** kg Kartoffeln müssen geschält werden?

1.4.2 Berechnen Sie den Preis für die benötigte Menge Kartoffeln, wenn 10 kg Kartoffeln 4,80 € kosten?

Aufgabe 2 15

Punkte

Warmhalten verändert Speisen

2.1 Nennen und beschreiben Sie _vier Veränderungen an lang erwärmten .Speisen.

2.2 Geben Sie fünf Empfehlungen, wie bei der Zubereitung von Gemüsegerichten (z. B. Champignons) Inhaltsstoffe erhalten bzw. aufgewertet werden können. Begründen Sie jeweils.

2.3 In der Großküche werden insgesamt 12 kg Champignons zum Kilopreis von 4,20 € eingekauft. *Putz-, Garverluste und zu langes Warmhalten ergeben einen Verlust von 28 %.

2.3.1 Berechnen Sie den Kilopreis der gegarten Champignons.

2.3.2 Ermitteln Sie den Materialwert für 90 g servierfertige Pilze:

Aufgabe 3__ 15

Punkte

Ernährungsgewohnheiten bestimmen den Speiseplan

3.1 Nudeln, POmmes, Burger und coffelnhaltlge Limonaden werden von vielen Jugendlichen täglich verzehrt.
Beurteilen Sie dieses Verhalten.

3.2 Ernährungsverhalten wird durch die Erziehung geprägt.

3.2.1 Formulieren Sie fünf Möglichkeiten, wie Eltern die Ernährungsgewohnheiten der Kinder positiv beeinflussen können:

3.2.2 Zeigen Sie Wege auf, wie in der Familie das Bedürfnis nach Süßigkeiten verringert werden kann.

3.3 Sie arbeiten in einer Familie mit und sind für die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig. Als erstes Frühstück haben Sie für Daniela, 12 Jahre, zubereitet:

Frühstück	Energiegehalt (kJ)	Kohlenhydratgehalt (g)
1 Brötchen (50 g)	531	27;7
15 g Butter.	485	0
15 g Honig	189	11,3
1 Scheibe Gouda	380	0
1 Tasse Vollmilch	560	9,6

Der Energiebedarf von Daniela liegt bei 9000 kJ.

Überprüfen Sie, ob der Energie- und Kohlenhydratbedarf von Daniela durch das erste Frühstück gedeckt wird.

Aufgabe 4 15

Punkte

Lebensmittel aus ökologischem Anbau sind Grundlage der Volfwert Ernährung..

4:1 ~ebensmltte! aus ökologischem Anbau haben in der Bundesrepublik Minen geringen Marktanteil.
Nennen Sie mögliche Ursachen.

4.2 In der Vollwerternährung werden Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn bevorzugt.
Welche Vorteile bieten Vollkornprodukte im Vergleich zu Produkten aus Auszugsmehl? (mindestens drei Vorteile)

4.3 Die Vollwerternährung berücksichtigt die Gesundheitsverträglichkeit, die Umwelt-und die Sozialverträglichkeit.
Beschreiben Sie diese drei Verträglichkeiten anhand von je zwei Merkmalen.

4:4 Erstellen Sie einen Vorschlag für ein Frühstück, das den Grundsätzen der Vollwertkost entspricht. .

Aufgabe 5 **'I5**

Punkte

Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit

5.1 Ihre Freundin behauptet: „Eine schwangere Frau muss für zwei essen". Nehmen Sie zu dieser Aussage Stellung.

5.2 Geben Sie ihr vier Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Ernährung während der Schwangerschaft.

5.3 Zum Abendessen isst Ihre schwangere Freundin regelmäßig ein Brötchen mit Tatar.
Beurteilen Sie dieses Ernährungsverhalten.

5.4 Empfehlen Sie ihr zwei geeignete Zwischenmahlzeiten, die sie an ihren Arbeitsplatz mitnehmen kann. ,

5.5 Warum sollen Schwangere und Stillende auf Nikotin und Alkohol verzichten?