Aufgabe 1 15 Punkte

Lebensmittel vor Schädlingen schützen

Auch bei idealen Lagerbedingungen und sorgfältiger Lebensmittelkontrolle kann es vorkommen, dass Schädlinge eingeschleppt werden und sich dann vermehren.

1.1 Mehlmotten sind häufig anzutreffende Schädlinge im Lebensmittelbereich. Zeigen Sie auf, welche Anzeichen auf einen Mehlmottenbefall im Lebensmittellager hindeuten.

1.2 Nennen Sie Beispiele für Lebensmittel, die besonders durch Mehlmotten gefährdet sind.

1.3 Geben Sie im Rahmen der Lagerhaltung vorbeugende Maßnahmen an, um den Befall mit Mehlmotten zu verhindern.

1.4 Nicht nur die Mehlmotte schädigt Lebensmittel.

Zeigen Sie Schäden und Gefährdungen durch Vorratsschädlinge im Lebensmittelbereich auf.

1.5 In hauswirtschaftlichen Betrieben ist eine Schädlingsbekämpfung notwendig und gesetzlich vorgeschrieben.
Nennen Sie ein Beispiel für ein solches Gesetz bzw. eine Verordnung.

Aufgabe 2 15
Punkte

Das Hühnerei - vielseitig verwendbar in der Küche

2.? Erläutern Sie die Inhaltsstoffe des Hühnereis.

2.2 Sie arbeiten als Hauswirtschaftshelferin in einem Seniorenheim. -

Eine Heimbewohnerin besteht darauf, täglich ein Frühstücksei zu bekommen. Nehmen Sie dazu aus ernährungsphysiologischer Sicht Stellung.

2.3 In der Küche nutzen wir die Eigenschaften des Hühnereis.

Nennen Sie sechs unterschiedliche Eigenschaften und geben Sie dazu je ein Anwendungsbeispiel an.

2.4 Seit dem 1. Januar 2004 sind neue Angaben auf der Eierverpackung Pflicht: Unter anderem sind in der ersten Spalte der Kennzeichnung die Ziffern "0";
„1 "; „2" oder „3" zu finden. _ Geben Sie an, wofür diese Ziffern stehen:

Aufqabe 3 15 Punkte

Zivilisationskrankheiten - ein steigendes Risiko in unserer Gesellschaft

Falsche Ernährungsgewohnheiten führen zur Entstehung von Zivilisationskrankheiten.
Wählen Sie für die Bearbeitung der folgenden Teilaufgaben eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit aus (z.B. Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörung) und beantworten Sie folgende Aufgaben:

3.1 Zeigen Sie die ernährungsbedingten Ursachen dieser Krankheit auf.

3.2 Beschreiben Sie typische Symptome (Krankheitsmerkmale), die auf diese Krankheit hinweisen.

3.3 Nennen Sie kritische Lebensmittel, die der Erkrankte meiden sollte.

3.4 Stellen Sie grundlegende Ernährungsempfehlungen für den Erkrankten zusammen.

3.5 Beurteilen Sie anhand Ihrer Ernährungsempfehlungen das folgende Mittagessen:

Fleischbouillon mit *Eierstich Schweinebraten mit Semmelknödel Schwarzwaldbecher (Vanille- und Schokoladeneis, Sauerkirschen, Kirschwasser, Sahne, Schokostreusel)*

Aufgabe 4 **15**

Punkte

Fasten - ein Dauerthema für viele Menschen

4.1 Viele Menschen starten mehrmals im Jahr eine Diät, die sie jedoch oft wieder abbrechen oder nach der Diät wieder sehr schnell zum ursprünglichen Gewicht zurückkommen.
Erläutern Sie hierfür Gründe!

4.2 Ernährungswissenschaftler empfehlen für das erfolgreiche Abnehmen eine energiereduzierte Mischkost über einen längeren Zeitraum.
Nennen Sie Ernährungsgrundsätze, die bei dieser Kost eingehalten werden müssen!

4.3 Ein Jugendlicher soll auf ärztlichen Rat seine Essgewohnheiten ändern und abnehmen. Das Frühstück fiel immer zu reichlich aus. Ab sofort muss Energie eingespart werden.
Berechnen Sie, wie viel Energie in kJ und in Prozent der Jugendliche beim Frühstück einspart!

Frühstück bis
jetzt: 1 Ei
1 Brötchen

Butter, Marmelade, Bierschinken

Energiegehalt des gesamten Frühstücks: 2280 kJ

Frühstück ab sofort:

50g Kräuterquark	(304kJ/100g)
2 Knäckebrote je 20g	(1330kJ/100g)
1 Apfel (150g)	(226 kJ/100g)

4.4 Light-Produkte und Süßstoffe führen bei Diäten nicht zu dauerhaftem Erfolg.
Begründen Sie diese Aussage!

Aufqabe 5 15 Punkte

Fit im Alter durch die richtige Ernährung

5.1 Bei älteren Menschen verschlechtert sich oft der Ernährungszustand. Zeigen Sie mögliche Ursachen hierfür auf.

52 Geben Sie Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Ernährung für den alten Menschen.

5.3 Ballaststoffe sind für die richtige Ernährung des alten Menschen ganz wichtig. Schlagen Sie Lebensmittel vor, die ballaststoffreich und trotzdem nicht schwer verdaulich sind.

5.4 Frau Koch (70 Jahre) geht jeden Nachmittag mit ihren **Freundinnen** ins **Cafe und** bestellt ein Stück Torte (enthält 3280 kJ), dazu **eine Tasse Kaffee und ein Glas Orangensaft (enthält** 244 kJ). Frau Koch darf am Tag insgesamt 7300 kJ an Energie aufnehmen.

, Wie viel Prozent des Tagesenergiebedarfs deckt sie bereits nur durch diese Zwischenmahlzeit ab?

5.5 Stellen Sie ein leichtes Abendessen für die Seniorin zusammen (mit Mengenangaben!).