Aufqabe 1: 15 Punkte

Durch Convenience-Produkte geht das Kochen schneller und bequemer.

1.1 Nennen Sie verschiedene Stufen der Vorfertigung mit je einem Lebensmittelbeispiel! (mindestens drei Stufen)

1.2 Machen Sie Vorschläge, wie sich folgende vorgefertigte Speisen durch frische Lebensmittel ernährungsphysiologisch günstig „aufwerten" lassen!

Tiefkühlpizza
Päckchensuppe Ravioli
aus der Dose

1.3 Woher wissen Sie, welche Zutaten und Zusatzstoffe in einem Fertigprodukt enthalten sind?

1.4 Berechnen Sie die Materialkosten für eine Erdbeerquarkspeise. Zutaten:

500 g Quark	0,36€ / 250 g
20 g Zucker	0,89€ / kg
100 g Sahne	0,39€ / 200g
300 g Erdbeeren	2,80€ / kg

1.4.1 Berechnen Sie den Preisunterschied von einer Portion zu 125 g mit einem Fertigprodukt zum Preis von 0,41 € / 125 g! .

1.4.2 Vergleichen Sie die Qualität beider Produkte! (mindestens drei Aussagen)

Aufgabe 2: 15 Punkte

Lebensmittelvorräte bringen Vorteile und verlangen Aufmerksamkeit.

2.1 Geben Sie Gründe und jeweils ein Beispiel für eine bedarfsgerechte Bevorratung von Lebensmitteln an!

2.2 Vorratsschädlinge sind eine Gefahr für eingelagerte Lebensmittel.

Wie beugen Sie einem Schädlingsbefall vor? (mindestens vier Maßnahmen)

2.3 Lebensmittel verderben durch den Einfluss von Mikroorganismen.

Wie können Sie die Vermehrung von, Mikroorganismen in Lebensmitteln verzögern? ,

2.4 Einfrieren und Marmelade kochen sind gängige Konservierungsverfahren im Haushalt.
Beurteilen Sie beide Verfahren im Hinblick auf eine gesunde Ernährung!

2.5 Was beachten Sie beim Einkauf und der Lagerung von Tiefkühlkost, um die Qualität der gefrorenen Lebensmittel möglichst gut zu erhalten? (mindestens vier Hinweise)

Aufgabe 3 15 Punkte

Fünfmal täglich Obst und Gemüse

3.1 Begründen Sie, warum man zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse, möglichst auch in roher Form, -essen so!!!

3.2 Erstellen Sie einen Tageskostplan für den Monat Juni, der die Empfehlung „Fünfmal täglich Obst und Gemüse" berücksichtigt!

3.3 Nennen Sie Regeln, die bei der Verarbeitung von Gemüse und Obst beachtet werden sollten, um den Nährwert zu erhalten!

3.4 Obst und Gemüse enthalten sekundäre Pflanzenstoffe.

Zeigen Sie ihre Bedeutung für die Gesundheit des Menschen auf!

3.5 Schadstoffe reichern sich auch in Obst und Gemüse an.

Welche Maßnahmen ergreifen Sie, um den Schadstoffgehalt bei der Speisenzubereitung zu verringern?

Aufgabe 4 15 Punkte

Wach, fit und konzentriert - Kinder richtig ernähren

4.1 Welche Nähr- und Wirkstoffe müssen bei der Ernährung von Kindern besonders beachtet vverden?
Begründen Sie Ihre Aussagen!

4.2 Stellen Sie ein geeignetes 1. und 2. Frühstück für ein Vorschulkind zusammen!

4.3 Ein fünfjähriges Kind trinkt keine Milch.

Machen Sie Vorschläge, in welcher Form Sie dem Kind die Milch anbieten könnten!

4.4 Die Werbung für spezielle Kindermilchprodukte verspricht viel. Beurteilen Sie den Ernährungswert dieser Produkte anhand eines selbst gewählten Beispiels!

4.5 Sie arbeiten als Hauswirtschafterin in einem Kleinhaushalt. Die siebenjährige Tochter will nicht frühstücken.
Was könnten Sie unternehmen?

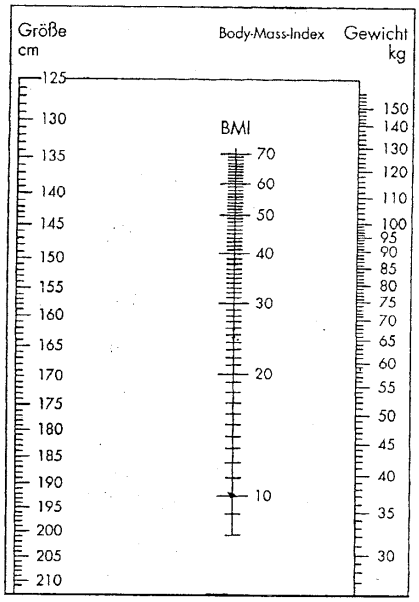
Aufgabe 5: 15 Punkte

Essstörungen bewirken schon im jugendlichen Alter Über- oder Untergewicht.

5.1 Beschreiben Sie je zwei äußere und innere Faktoren, die unsere Essens gewohnheiten beeinflussen können!

5.2 Jessica (17 Jahre) hat ein Körpergewicht von 76 kg und ist 1,68 cm groß. Wie ist ihr BMI zu beurteilen?

Body-Mass-Index



5.3 Nennen Sie die häufigsten Ursachen, die zu Übergewicht führen! (mindestens vier Hinweise)

5.4.1 Berechnen Sie den Energiegehalt bei verschiedenen Zubereitungsarten!

Schnitzel natur:

Lebensmittel	Energiegehalt kJ/100	kJ gesamt
600 Kalbfleisch	395	
250 Zwiebeln	120	
20 Öl	3900	
	Gesamtener ie ehalt	__