Aufgabe 1 **15 Punkte**

Brot gilt als das älteste und zugleich wichtigste Grundnahrungsmittel der Welt.

In Deutschland gibt es mehr als 300 verschiedene Brotsorten.

1.1 Erklären Sie Ihrer Praktikumsgeberin, wodurch sich bei der Brotherstellung die unterschiedlichen Brotsorten ergeben.

1.2 Erläutern Sie Ihrer Praxisgeberin die ernährungsphysiologische Bedeutung von Vollkornbrot.

1.3 Welche gesundheitlichen Störungen können beim täglichen Verzehr von Vollkornbrot seltener auftreten als beim Verzehr von Weißbrot?

1.4 Die Lagerung von Brot ist für die Erhaltung der Genussfähigkeit von großer Bedeutung. Geben Sie wertvolle Tipps für die Lagerung von Brot.

1.5 Angeschimmeltes Brot darf nicht mehr verzehrt werden.
Begründen Sie diese Aussage.

Aufgabe 2 **15 Punkte**

Leichte Vollkost wird in der Gemeinschaftsverpflegung oft alternativ zur Vollkost angeboten.

2.1 Erläutern Sie die grundsätzliche Zielsetzung der leichten Vollkost.

2.2 Geben Sie an, bei welchen Krankheiten oder gesundheitlichen Störungen eine leichte Vollkost empfohlen wird.

2.3 Beurteilen Sie, ob die angegebene Speisenfolge für die leichte Vollkost geeignet ist. Machen Sie-wenn nötig - Verbesserungsvorschläge und begründen Sie diese.

Bohnensuppe
- paniertes Schnitzel
- Petersilienkartoffeln
- gemischter Salatteller (Gurken, Kopfsalat, Weißkohl, Möhrenrohkost)

1 kleines Radler
Birnenkompott

2.4 Erläutern Sie Garverfahren, die sich für die leichte Vollkost besonders eignen.

2.5 Mit welchem Essverhalten kann der Tischgast die positive Wirkung der leichten Vollkost zusätzlich unterstützen?

Aufgabe 3 **15 Punkte**

Fleisch - ein Stück Lebenskraft?

Der Fleischverzehr geht seit Mitte der neunziger Jahre ständig zurück.

3.1 Begründen Sie dieses Verbraucherverhalten.

3.2 Der 12-jährige Sohn Ihrer Praxisgeberin will seit neuestem kein Fleisch mehr essen.
Erläutern Sie ihm drei Gründe, die aus ernährungsphysiologischer Sicht für einen sinnvollen Fleischverzehr sprechen.

3.3 Fleisch sollte nährstoffschonend vor- und zubereitet werden.
Nennen Sie dazu Regeln und begründen Sie diese.

3.4 Für eine Familienfeier beauftragt Sie Ihre Praxisgeberin, für 18 Personen Braten zuzubereiten. Sie rechnen für eine Person 140 g fertigen Braten und berücksichtigen beim Einkauf einen Bratverlust von 16 Prozent.

3.4.1 Berechnen Sie, wie viel Kilogramm Fleisch Sie einkaufen müssen.

3.4.2 Ermitteln Sie, wie teuer der Fleischeinkauf bei einem Kilopreis von 9,00 € kommt.

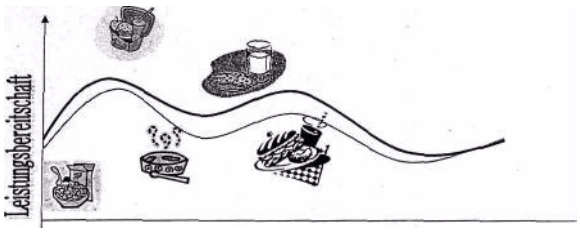
3.4.3 Berechnen Sie, wie teuer eine Portion des fertigen Bratens ist.

Aufgabe 4 15 Punkte

Mahlzeitenzusammenstellung bei geistig und körperlich leicht arbeitenden Erwachsenen

Der Mann Ihrer Praxisgeberin, Herr Huber, arbeitet als Angestellter in einer Bank, Er übt eine überwiegend sitzende Tätigkeit aus.

4.1 Erläutern Sie Herrn Huber, wie er seine Leistungskurve (siehe Abb.) durch die Verteilung der Mahlzeiten positiv beeinflussen kann.



6 9 12 15 18 21 24 3 6 Uhr

--- • mit Zwischenmahlzeit ohne Zwischenmahlzeit

4.2 Stellen Sie für Herrn Huber zwei geeignete Zwischenmahlzeiten {einschließlich Getränke) zusammen.

4.3 Herr Huber leidet bereits an leichtem Übergewicht.
Nennen Sie Verhaltensfehler, die er möglicherweise bei der Mahlzeiteneinnahme bisher gemacht hat.

4.4 Herr Huber isst zu Mittag beim Schnellimbiss eine Portion (550 g) Erbseneintopf mit Würstchen.

4.4.1 Berechnen Sie den Energie- und Fettgehalt dieser Mittagsmahlzeit.

	Energiegehalt kJ/1 00 g	Fettgehalt g/1 00g
Erbseneintopf	481	7,5

4.4.2 Herr Huber hat einen Tagesenergiebedarf von 9 200 kJ.
Wie viel <u>Gramm</u> Fett darf seine Tageskost enthalten, wenn der Fettanteil 30% des Energiebedarfs betragen soll?

4.4.3 Beurteilen Sie seine Mittagsmahlzeit aus ernährungsphysiologischer Sicht.

Aufgabe 5 **15 Punkte**

Getränke sind für alle .Personengruppen wichtig.

5.1 Eine 19-Jährige soll wegen einer Blasenentzündung viel trinken. An einem Tag nimmt sie folgende Getränke zu sich:

2 Flaschen Mineralwasser je 700 ml 2
Tassen Bohnenkaffee je 125 cm^3 2
große Tassen Kräutertee je 1/4 Liter

5.1.1 Berechnen Sie die gesamte Trinkmenge in Liter.

5.1.2 Wählen Sie zwei von den aufgenommenen Getränken aus, die besonders ge eignet sind und beurteilen Sie diese.

5.2 Bei älteren Menschen ist besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhf zu achten. Begründen Sie Ihre Aussagen.

5.3 Leitungswasser eignet sich für alle Personen, um deren Flüssigkeitsbedarf zu decken.
Erläutern Sie die Aufgaben des Wassers im menschlichen Körper.

5.4 Funktionelle Getränke sind vor allem unter Jugendlichen beliebt.
Nennen Sie zwei Beispiele für funktioneile Getränke und beurteilen Sie diese kritisch.