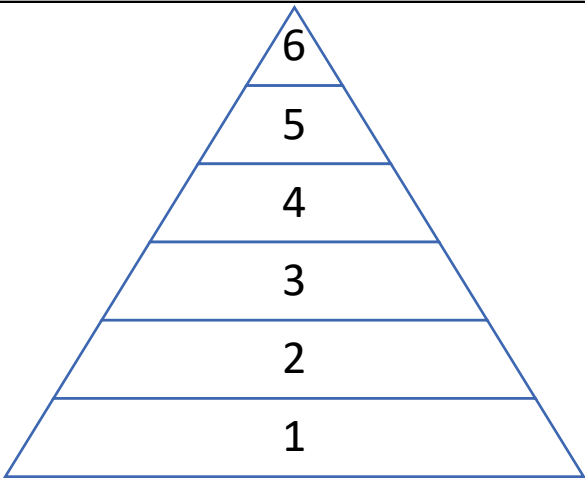


Prüfungsfragen Silvio Broder

Lernziel 1:

- Die Lernenden können die Ernährungspyramide skizzieren und können das ungefähre Aufnahmeverhältnis der einzelnen Stufen wiedergeben.
- Die Lernenden können das Grundlagenwissen für einen imaginären Patienten anwenden und können Details über die einzelnen Stufen wiedergeben.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide				Pts	max.
 Oben abgebildet ist eine Pyramide. Im Unterricht haben wir die Schweizer Lebensmittelpyramide besprochen. Fülle in die untenstehende Tabelle ein, a) wie die Kategorie heisst, b) welche Menge unser Körper davon täglich benötigt und c) zwei Beispiele pro Stufe. (Pro richtige Kategorie 1 Pt, pro richtige Tagesmenge 1 Pt, pro richtiges Bsp 0.5 Pt, max. 1))				15	
	a) Kategorie	b) Tagesmenge	c) Beispiel		
1	Getränke	ein bis zwei Liter	Wasser, ungesüsster Kräuter- /Früchtetee		
2	Früchte und Gemüse	fünf Portionen à 120 Gramm	Säfte (ohne Zuckerzusatz) frische Früchte & Gemüse		
3	Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	3 Portionen	Brot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte		
4	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu	1 Portion	Firsch, Meeresfrüchte, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte, sowie pflanzliche Proteinquellen wie Tofu		
5	Öle, Fette und Nüsse	ca. 2 – 3 Esslöffel Pflanzenöl (davon mind. ½ Rapsöl) plus eine Portion ungesalzene Nüsse oder Kerne	Öle, Fette, Nüsse, Kerne, ölhaltige Früchte wie Avocado und Oliven		
6	Süßes, Salziges und Alkoholisches	in Massen genossen, möglichst wenig	Chips, Gummibärchen, süße Getränke, Energydrinks, uvm.		

Lernziel 2:

- Die Lernenden können verschiedene Kostformen aufzählen und können analysieren, wann welche Kostform verwendet werden soll.
- Die Lernenden können die verschiedenen Kostformen in verschiedenen beispielhaften Situationen richtig anwenden

Die Bedeutung der Ernährung, theoretische Grundlagen.

Je nach Erkrankung ihres Patienten muss seine Ernährung angepasst werden. Wir haben im Unterricht in diesem Fall von Kostformen gesprochen.

*Ordne die korrekten Kostformen den korrekten Beschreibungen zu. Ordne dazu jeder Nummer 1-5 **genau einen** Buchstaben a-g zu. Achtung es gibt mehr Beschreibungen als Kostformen! Nicht jeder Beschreibung muss eine Kostform zugeordnet werden.*

Erkläre in der dritten Spalte, bei welchen Klientinnen oder Klienten du die Kostform einsetzen würdest.

(Pro richtige Zuordnung 1 Pt; pro richtige Klientengruppe gibt es 1 Pt)

	Name	Beschreibung	Eingesetzt bei:
1	Turmix	d	für Klientinnen und Klienten, die <u>nicht mehr kauen, sondern nur noch schlucken können (1)</u>
2	Reduktionskost	g	für Klientinnen und Klienten mit <u>Übergewicht (1)</u>
3	Kost bei Zöliakie	c	für Klientinnen und Klienten die an einer <u>Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)</u> leiden. (1)
4	Vegane Kost	e	Klientinnen und Klienten, die aus <u>ethischen Gründen</u> keine tierischen Produkte essen möchten (freier Wille) (1)
5	Weiche Kost	a	wird bei <u>Dysphagie</u> eingesetzt (1)

a	Die Nahrung hat eine verlängerte Garzeit.
b	Den Mahlzeiten werden zusätzliche Kalorien und Proteine beigelegt.
c	Ausgewogene Ernährung ohne Gluten, das Klebereiweiß aus Getreide wie Weizen, Dinkel und Roggen. Dieses wird durch glutenfreies Getreide, beispielsweise Reismehl, ersetzt.
d	Leichte Vollkost, die leicht cremig und ohne Stücke gemixt wurde.
e	Ernährung ohne Tierprodukte wie Fleisch, Eier, Honig oder Milchprodukte. Dabei werden die fehlenden Nährstoffe wie Proteine mehrheitlich durch Hülsenfrüchte, Nüsse, Soja oder Ähnliches zugeführt.
f	Ausgewogene Ernährung ohne Milchzucker. Als Kuhmilchersatz werden Margarine, Ziegenkäse, Sojamilch/Reismilch angeboten.
g	Kost mit reduzierter Kalorienzahl.

5
+
5

Lernziel 3:

- Die Lernenden können die verschiedenen Kostformen im Kontakt mit dem Patienten begründen und durchführen.

Die Bedeutung der Ernährung, Erklärung für Patienten		
Dein Patient Herr Kuster leidet an Diabetes mellitus Typ 2. Die Ernährungsberaterin hat ihm aus diesem Grund die spezifische Kostform für Diabetes Mellitus. Er versteht jedoch nicht, warum er seine Mahlzeiten nun auf sechs kleinere Mahlzeiten aufgeteilt bekommt. Erkläre Herrn Kuster weshalb er sein Essen in dieser Kostform bekommt. Du sollst ihm dabei die Ernährung im Zusammenhang mit seiner Diabeteserkrankung erklären. (4-5 Sätze → max. 5 Pt)		5
Vorbeugung erhöhter Insulinspiegel (1) → mehrere kleine Portionen (0.5, 1 wenn richtig		
verknüpft), klar definiertes Essen (1) → richtige Menge Insulin spritzen (1); ausgewogene		
Ernährung (1) → kein Kaloriendefizit oder Kalorienüberschuss (1) → Versorgung mit		
allen notwendigen Nährstoffen (1); richtige Menge an Energie im Essen; alle Stufen der		
Pyramide richtig eingesetzt (1)		