# Prüfungsaufgaben:

## Ernährungslehre

Die schweizer Lebensmittelpyramide zeigt bildlich, wie eine ausgewogene Ernährung für gesunde erwachsene aussehen soll.

|  |  |
| --- | --- |
| Aufgabe 1 | Max. Punkte |
| 1. Bezeichne die verschiedenen Stufen der Ernährungspyramide   *Je 0.5 Punkte für die richtige Bezeichnung* | 2 |
| b) Erläutere warum diese Stufen für eine gesunde Ernährung wichtig sind:  - Stufen zeigen an, in welchen Mengen konsumiert werden soll  - Es gibt keine verbotenen Lebensmittel  - Getränke: Wasserhaushalt, Transport , … - Früchte: Vitamine, Mineralien …  - … | 1 |
| c) Eier und Orangen sind in verschiedenen Stufen der Ernährungspyramide. Nenne je ein haupt-Nährstoff, der in Eiern und Orangen vorhanden ist und warum wir diesen brauchen.  Eier: Proteine: Muskelaufbau, Wachstum von Haare, …  Orange: Vitamine: Stoffwechsel | 2 |

## Ernährungsplan:

Lesen Sie folgendes Fallbeispiel:

Fallbeispiel:

Herr Mayer ist ein 72-jähriger alleinstehender Rentner, der allein in einem kleinen Apartment lebt. Er hat keine näheren Verwandten in der Nähe und ist größtenteils selbstständig, wenn es um seine täglichen Aktivitäten geht. Herr Mayer ist ein leidenschaftlicher Hobbykoch und hat sein Leben lang gerne gekocht und neue Rezepte ausprobiert.

In letzter Zeit hat sich sein Gesundheitszustand etwas verschlechtert, und sein Arzt hat ihm geraten, sich gesünder zu ernähren, um bestimmte gesundheitliche Probleme zu verbessern, insbesondere seinen erhöhten Cholesterinspiegel und seinen Blutdruck. Herr Mayer hat sich entschieden, die Empfehlungen seines Arztes ernst zu nehmen und möchte lernen, wie er sich ausgewogen ernähren kann, um seine Gesundheit zu unterstützen.

|  |  |
| --- | --- |
| Aufgabe 2 | Max. Punkte |
| Erstellen Sie basierend auf dem obigen Fallbeispiel ein Ernährungsplan für einen konkreten Tag für Herr Mayer. Welche Tipps können Sie ihm geben? Begründen Sie Ihre Antwort  Frühstück: Birchermüesli (Vitamine, Proteine, …) und Kaffee  Znüni: Mandeln (Fette) und Tee  Mittagessen: Risotto, Brocoli  Znacht: Brot, Salat, Rührei …  *Richtige Mengen an Nahrung, Nährstoffe, Kostform, …* | 5 |