

Handlungskompetenz B5

Kapitel: Grundlagen der Ernährungslehre – Nährstoffe & Lebensmittelpyramide

Name der/ des Lernenden:

Prüfungsdatum:

Zeit:

Klasse:

Kommentar	Erreichte Punktzahl	Max Punktzahl	Note

Unterschrift des/der Lernenden:

Unterschrift der Berufsschullehrerin:

Unterschrift Berufsbildner:

Falls Note < 4

Frage 1	max	erreicht															
Nährstoffe																	
<p>Über die tägliche Nahrung nehmen wir verschiedenste Nährstoffe zu uns auf, welche für unseren Körper und Gesundheit sehr wichtig sind.</p> <p>a) Ergänze folgende Tabelle mit den dir bekannten Nährstoffen und ergänze wenn nötig die Beispiele mit Lebensmitteln, in denen sich diese Nährstoffe finden lassen.</p> <table border="1" data-bbox="188 616 1179 817"> <thead> <tr> <th>Nährstoffe</th> <th>Beispiel 1</th> <th>Beispiel 2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>Reis</td> <td>Pasta</td> </tr> <tr> <td>Proteine</td> <td>Fleisch</td> <td>Ei</td> </tr> <tr> <td>Lipide</td> <td>Butter</td> <td>Olivenöl</td> </tr> <tr> <td>Vitamine</td> <td>Früchte</td> <td>Gemüse</td> </tr> </tbody> </table> <p>b) Wähle einen der drei wichtigsten Nährstoffe für unseren Körper und erkläre für welche Prozesse dieser Nährstoff in unserem Körper gebraucht wird?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kohlenhydrate: Bereitstellung von Energie → Abbau der Glucose Energiespeicherung → Aufbau von Glykogen in Muskel und Leberzelle - Proteine: Muskelaufbau, Aufbau Bindegewebe, Wachstum der Haare, Bildung von Antikörper und Gerinnungsfaktoren - Lipide: Aufbau der Zellwände und Hauptenergielieferant 	Nährstoffe	Beispiel 1	Beispiel 2	Kohlenhydrate	Reis	Pasta	Proteine	Fleisch	Ei	Lipide	Butter	Olivenöl	Vitamine	Früchte	Gemüse	<p>3 (je 0.5)</p> <p>3</p>	
Nährstoffe	Beispiel 1	Beispiel 2															
Kohlenhydrate	Reis	Pasta															
Proteine	Fleisch	Ei															
Lipide	Butter	Olivenöl															
Vitamine	Früchte	Gemüse															
	6																

Frage 2	max	erreicht
Lebensmittelpyramide und Nährstoffe		
<p>Sie haben den Auftrag ihrer Vorgesetzten im Altersheim erhalten, Frau Schmid zu erklären weshalb sie ihr Nachtessen zu sich nehmen soll. Frau Schmid weigert sich immer wieder die Vorspeise und den Hauptgang zu sich zu nehmen. Heute verweigert sie den grünen Salat zur Vorspeise und möchte nicht das Rindsstück mit Reis und gedämpften Karotten essen. Sie möchte lieber nur den leckeren Schokoladenkuchen vor dem ins Bett gehen.</p> <p>Stellen Sie sich vor wie Sie sich zu Frau Schmid an den Esstisch setzen und versuchen sie davon zu überzeugen die ausgewogene Mahlzeit zu sich zu nehmen. Was würden Sie Frau Schmid sagen? Verfassen Sie 7-8 Sätze welche Frau Schmid aufzeigen in welchen Mengen wir welche Lebensmittel über den Tag zu sich nehmen sollte und welche Nährstoffe dabei eine wichtige Rolle spielen. Nimm dabei Bezug auf die Stufen der Lebensmittelpyramide.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Früchte, Gemüse – 5 Portionen – Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern (je 0.5. → 1.5 möglich) - Getreideprodukte, Kartoffeln/ Hülsenfrüchte – 3 Portionen – Kohlenhydrate - Milchprodukte – 3 Portionen – Proteine - Fleisch, Fisch, Eier, Tofu – je eine Portion – Proteine (Eisen, Vitamin B12, Omega-3) - Öle, Fette, Nüsse – kleine Mengen – Lipide - Süßes, Alkoholisches, Salziges – in Masse genießen – Keine Nährstoffe 	8	
	8	