

ERNÄHRUNG und HAUSHALT 7. Schulstufe

Lernunterlagen: Infos zum Thema „Gesunde Ernährung“ findet man in den Schulbüchern der 5. und 8. Schulstufe. Zu den anderen Themen findet man Vieles im Internet, ich sende aber auf Wunsch gerne Lernunterlagen zu.

Prüferin: Veronika Duursma veronika.duursma@schule-noe.at

Prüfungsstoff

I. Hygiene in der Küche

1. Was muss hinsichtlich Sauberkeit und Hygiene in der Küche beachtet werden?
2. Welche Lebensmittel brauchen unbedingt Kühlung und müssen mit Sorgfalt verarbeitet werden?

II. Gefahren im Haushalt

1. Welche Gefahren gibt es in der Küche?
2. Was musst du bei einer Verbrennung tun?
3. Wie musst du dich bei brennendem Öl oder Fett verhalten?
4. Welche Gefahren gibt es bei anderen Tätigkeiten im Haushalt?
5. Wo gibt es Gefahren für Kinder?

III. Chemikalien im Haushalt

1. In welchen Haushaltsprodukten finden wir Gifte, Schadstoffe und gefährliche Chemikalien?
2. Wie können gefährliche Chemikalien in unseren Körper gelangen?
3. Welche Schäden können Chemikalien bei uns im Körper anrichten?
4. Wie sind gefährliche Chemikalien gekennzeichnet?

IV. Gesunde Ernährung

1. Wie ist die Nahrungspyramide aufgebaut, und was bedeutet sie?
2. Wie kann man Kohlehydrate einteilen?
3. In welchen Nahrungsmitteln finden wir viele Kohlenhydrate?
4. Was bewirken Kohlehydrate im Körper?
5. In welchen Nahrungsmitteln finden wir viele Eiweiße (Proteine)?
6. Wozu braucht unser Körper Proteine?
7. Tierische und pflanzliche Fette.
8. In welchen Nahrungsmitteln finden wir viele Fette?
9. Wozu braucht unser Körper Fette und welche sollten wir hauptsächlich zu uns nehmen?
10. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe

V. Waschsymbole

Über ein Kochrezept (Zutaten und Zubereitung) soll ein **Referat** gehalten und ein **Portfolio** erarbeitet werden.

Portfolio: Deckblatt, Zutaten, Zubereitung in einzelnen Arbeitsschritten, zumindest teilweise bebildert.