

**Pflichtbereich**

(Richtzeit 90 Minuten, alle Aufgaben sind zu bearbeiten)

**„Richtiges Essen und Bewegung von Anfang an**

Wie und was wir essen sowie unser Bewegungsverhalten werden bereits in jungen Jahren gelernt. Prävention (= Vorbeugung) ist umso wirksamer, je früher damit begonnen wird. Gesunde Ernährung bzw. Gesundheit braucht aber auch die richtige Motivation. Zunächst ist es hier ganz wichtig, dass Erwachsene, Eltern, Erzieher und Lehrer mit gutem Beispiel voran gehen. Im Ernährungsbereich lautet das Ziel: Freude an abwechslungsreichem Essen vermitteln. Und anstatt sich „gesund“ ernähren zu müssen, ist es sicherlich erstrebenswerter, „fitnessbewusst“ zu essen. Wenn wir im Bereich der vielzitierten „Fit-for-fun“-Generation Jugendliche und junge Erwachsene befragen, so ist es erfreulich festzustellen, dass viele auf die gesunde Kombination von bewusster Ernährung und Sport setzen, um eine gute (sportliche) Figur zu halten oder zu erlangen und nicht mehr allein auf Diät vertrauen. Andere gelebte Themen für Jugendliche sind z. B. der Zusammenhang von Ernährung und Erfolg in der Schule.“

Gekürzte Zusammenfassung:  
Tagung für Ernährungsfachkräfte 2000

- |     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | <b>Analyse</b> des Textes  |    |
| 1.1 | Stellen Sie die Grundgedanken des Textes dar, indem Sie auf den Zusammenhang von Ernährung und Sport eingehen.   | 5  |
| 1.2 | Im Text ist auch von Erziehungszielen (der Eltern, Erzieher, Lehrer) die Rede.<br>Erläutern Sie den Begriff „Erziehungsziel“.<br>Leiten Sie konkrete Erziehungsziele aus der genannten Situation ab. | 7  |
| 1.3 | Erläutern Sie, welche Art von „Diät“ im Text gemeint ist.<br>Begründen Sie dabei auch, weshalb man diesen Diäten nicht vertrauen kann.   | 5  |
| 2   | <b>Planung:</b><br>Erstellen eines ersten Frühstücks für einen sechzehnjährigen Jugendlichen   |    |
| 2.1 | Nennen Sie sechs Kriterien für ein Frühstück, die bei der Zusammenstellung berücksichtigt werden sollten.  | 6  |
| 2.2 | Stellen Sie ein entsprechendes Frühstück zusammen und geben Sie Art und Menge der Lebensmittel an.   | 6  |
| 3   | <b>Durchführung:</b> Nährwertanalyse<br>Berechnen Sie den Energiegehalt der Frühstücksmahlzeit und den Gehalt der energieliefernden Nährstoffe.  | 10 |



4	<b>Kontrollieren/Bewerten:</b> Überprüfung	
4.1	Bestimmen Sie den Tagesenergiebedarf eines sechzehnjährigen Jugendlichen und untersuchen Sie, ob die von Ihnen zusammengestellte Frühstücksmahlzeit in Bezug auf die energieliefernden Nährstoffe und den Energiegehalt geeignet ist. Bei Abweichungen geben Sie Verbesserungsvorschläge (es ist keine neue Berechnung notwendig) und begründen Sie diese.	10
4.2	In Fitnessstudios werden zur Unterstützung des Trainings Eiweißdrinks angeboten. Ein solcher Drink hat beispielsweise die folgende Zusammensetzung: Eiweiß: 29 g, Fett: 0,5 g, Kohlenhydrate: 0,16 g, Energie: 515 kJ. Überprüfen Sie anhand der angegebenen Werte, ob eine Portion dieses Eiweißdrinks auch als Frühstück geeignet wäre.	4
5	<b>Reflexion</b> Beurteilen Sie die beiden Frühstücksmahlzeiten. Stellen Sie dabei einen Bezug zu den in der Aufgabe 1.2 genannten Erziehungszielen her.	7
<b>Wahlbereich</b> (Richtzeit 30 Minuten, 1 von 2 Aufgaben muss gelöst werden)		
6	Situation: die 16jährige Annika hat diesen Artikel gelesen und möchte für sich die Bereiche Essen und Bewegung in Einklang bringen. An einem Samstagvormittag geht sie in einem Fitnessstudio vorbei, um sich über die Vertragsbedingungen zu informieren. Der Inhaber erklärt ihr, dass sie die Zustimmung ihres Vaters oder ihrer Mutter benötigt, so dass Annika die Informationen mit nach Hause nimmt. Einen Vertrag schließt sie noch nicht ab. Anschließend kauft sie verschiedene Lebensmittel ein, um für sich und zwei Freundinnen zu kochen, und geht in einer Videothek vorbei, um für den Abend Filme/DVDs auszuleihen. Zwei ihrer Lieblingsfilme sind vorhanden, ihren Wunschfilm bekommt sie jedoch nicht in der Videothek, so dass sie ihn kurz entschlossen im nahe gelegenen Kaufhaus kauft.	
6.1	Bei ihren Aktivitäten hat Annika verschiedene Verträge abgeschlossen. a) Nennen Sie die Vertragsarten und die Vertragspartner. b) Erläutern Sie am Beispiel des Wunschfilms, wie dieser Vertrag zustande kommt.	20
6.2	Die Freundinnen erleben an diesem Abend mehrere unschöne Überraschungen: der Quark ist verschimmelt, in der einen Konservendose befinden sich Ananasstücke statt ganzer Scheiben, die DVD läuft nicht und in der Packung mit den Socken befinden sich nur drei statt der angegebenen vier. Geben Sie an, welche Mängel jeweils vorliegen.	20
		80