

Prüfungsdauer:
90 Minuten

Abschlussprüfung 2007 an den Realschulen in Bayern

Haushalt und Ernährung

Aufgabengruppe CI/II

I.

Genussmittel und Essstörungen – genießen ohne Reue

Verbindliche Fragen

1. Der Alkoholgenuss Jugendlicher steigt in erschreckendem Maße an. Zeigen Sie je fünf körperliche und soziale Folgeschäden von Alkoholmissbrauch auf.
2. Erwachsen werden bedeutet Verantwortung übernehmen. Geben Sie sechs Tipps zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.
3. Kaffee erfreut sich auch bei Jugendlichen großer Beliebtheit. Beschreiben Sie die Wirkungsweise von Kaffee und mögliche Folgen, die sich aus dem übermäßigen Konsum ergeben.

Wahlfragen: Bearbeiten Sie nachfolgend Aufgabe 4 oder 5

4. Ernährungsbedingte Krankheiten strapazieren unser Gesundheitssystem. Nennen Sie acht Gründe für Ernährungsfehler bei Jugendlichen und erläutern Sie diese.
5. In Deutschland leiden ca. 30 Prozent der Mädchen und 15 Prozent der Jungen unter einer Essstörung. Stellen Sie die Essstörungen Magersucht und Ess-Brechsucht mit jeweils vier wesentlichen Merkmalen vor.

II.

Stilvoll getafelt und glanzvoll gedeckt

Verbindliche Fragen

1. Gepflegte Tischkultur trägt zum Gelingen eines Festes bei. Zeigen Sie auf, welche Regeln beim Gestalten eines festlichen Tisches zu beachten sind.
2. Gläser verschönern den Tisch. Vergleichen Sie zwei verschiedene Glasarten hinsichtlich ihrer Eigenschaften.
3. Formulieren Sie sechs Regeln zur Reinigung und Pflege der verschiedenen Glasarten.

Wahlfragen: Bearbeiten Sie nachfolgend Aufgabe 4 oder 5

4. Es soll ein neues Kaffeegeschirr für festliche Anlässe gekauft werden. Stellen Sie die Kaufkriterien auf.
5. Gäste kochen selbst, so lautet die moderne Devise bei Einladungen. Beschreiben Sie ein Raclette- und Fondue-Tischgerät und stellen Sie die Vorteile dieser Bewirtungsform dar.

Abschlussprüfung 2007 an den Realschulen in Bayern

Haushalt und Ernährung

Aufgabengruppe C

I.

Erwartungshorizont: Genussmittel und Essstörungen – genießen ohne Reue

Vorbemerkung:

- Die Benotung erfolgt durch den jeweiligen Lehrer in pädagogischer Verantwortung.
- Selbstverständlich sind auch andere richtige Lösungen zu akzeptieren, die der Erwartungshorizont nicht vorsieht.
- Es müssen in der Schülerarbeit nicht alle möglichen Antworten und nicht die genaue fachliche Begrifflichkeit aus dem Erwartungshorizont enthalten sein, damit die Leistung mit „sehr gut“ bewertet wird.

1. Der Alkoholgenuss Jugendlicher steigt in erschreckendem Maße an. Zeigen Sie je fünf körperliche und soziale Folgeschäden von Alkoholmissbrauch auf.

Körperliche Folgeschäden von Alkoholmissbrauch:

- Alkohol wird in der Leber zu Fett umgebaut, dies kann bei hohem, regelmäßigem Alkoholkonsum nicht mehr in ausreichendem Maße abtransportiert werden. Leberverfettung (Fettleber) und spätere Leberzersetzung (Leberzirrhose) sind die Folge.
- Die ständige Reizung der Magenschleimhaut führt zu Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüren.
- Bauchspeicheldrüse und Darm werden in Mitleidenschaft gezogen. Entzündungen der Bauchspeicheldrüse und des Darms können hervorgerufen werden.
- Durch die großen Flüssigkeitsmengen und durch den veränderten Mineralstoffgehalt wird die Nierenfunktion beeinträchtigt.
- Die Herztätigkeit wird in Mitleidenschaft gezogen, es kann zu einer Herzmuskelschwäche kommen.
- Die Nerven werden geschädigt. Händezittern und Nervenentzündungen sind die Folge.
- Alkohol wirkt zerstörend auf die Gehirnzellen, eine Hirnschrumpfung kann z. B. die Folge sein.

Seelische Folgeschäden von Alkoholmissbrauch:

- Streitereien und Aggressionen
- Verlust des Ausbildungsplatzes / Arbeitsplatzes
- Auflösung sozialer Kontakte
- Sozialer Abstieg und Verwahrlosung
- Vereinsamung
- Ggf. Verarmung

2. Erwachsene werden bedeutet Verantwortung übernehmen. Geben Sie sechs Tipps zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

- Wählen Sie als erstes Getränk immer etwas Alkoholfreies.
- Trinken Sie auf Festen zwischendurch auch alkoholfreie Getränke.
- Verzichten Sie auf Getränke mit hohem Alkoholgehalt wie Schnaps, Cognac usw.
- Verzichten Sie auf Getränke mit „verstecktem Alkohol“ wie Alkopops.

- Achten Sie auch auf Speisen, die mit Alkohol zubereitet wurden wie Desserts. → Für Kinder und ehemalige Alkoholiker sind solche Speisen ungeeignet.
- Trinken Sie nicht vor oder während Aktivitäten, die in alkoholisiertem Zustand Gefahren für Sie und andere bergen (z. B. Auto fahren, Maschinen bedienen, schwimmen).
- Trinken Sie nicht, um besser mit Problemen zurechtzukommen.
- Trinken Sie nicht täglich Alkohol.
- Beschränken Sie sich an Tagen, an denen Sie Alkohol trinken, auf maximal 20g Alkohol als Frau und auf 30g als Mann.
- Zeigen Sie sich selbstbewusst im Verzicht auf Alkohol und widerstehen Sie dem Gruppenzwang.

3. Kaffee erfreut sich auch bei Jugendlichen großer Beliebtheit. Beschreiben Sie die Wirkungsweise von Kaffee und mögliche Folgen, die sich aus dem übermäßigen Konsum ergeben.

Wirkungsweise von Kaffee:

- Anregende Wirkung auf das zentrale Nervensystem
- Steigerung des Blutdrucks und der Herzaktivität
- Anregung der Verdauungstätigkeit
- Steigerung des Kalorienverbrauchs
- Erhöhung der Adrenalinausschüttung
- Krebschützende Wirkung durch Antioxidantien

Folgen übermäßigen Konsums:

- Schweißausbrüche
- Gesteigerte Erregbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Schwindelanfälle
- Zittern
- Durchfall
- Kurzzeitige Leistungsspitzen

4. Ernährungsbedingte Krankheiten strapazieren unser Gesundheitssystem. Nennen Sie acht Gründe für Ernährungsfehler bei Jugendlichen und erläutern Sie diese.

Jugendliche übernehmen falsche Ernährungsgewohnheiten der Eltern.

- Eltern naschen abends vor dem Fernseher oder trinken Alkohol und leben dem Jugendlichen eine ungesunde Ernährung vor.
- Eltern verlangen, dass der Teller leer gegessen wird, ohne auf das natürliche Sättigungsgefühl des Jugendlichen zu achten.
- Jugendliche sind sich selbst überlassen und erhalten Geld, um sich in Fastfood Restaurants zu verpflegen.

Jugendliche sind nur unzureichend über die Anforderungen an eine gesunde Ernährung informiert.

- Jugendliche essen häufig zu viel, zu fett, zu süß und bewegen sich kaum.
- Auf Obst und Gemüse wird verzichtet und somit wird unbewusst die Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen vernachlässigt.
- Die Ernährung ist zu einseitig.
- Der Zuckerverzehr ist aufgrund der Vorliebe für zuckerhaltige Getränke zu hoch.
- Die Werbung beeinflusst das Ernährungsverhalten negativ.

Jugendliche ernähren sich aus psychischen Gründen falsch.

- Das Streben nach einer Idealfigur, wie sie in den Medien angepriesen wird, veranlasst sie unreflektiert zu fasten.
- Stress in Schule, Beruf, Familie oder im Freundeskreis kann Ängste und Frustrationen hervorrufen, die Essstörungen verursachen können.
- Mangelnde Zuwendung und fehlende Aufmerksamkeit können ebenso Grund für eine Essstörung sein.
- Mangelndes Selbstbewusstsein, Langeweile und Einsamkeit können falsches Essverhalten zur Folge haben.

5. In Deutschland leiden ca. 30 Prozent der Mädchen und 15 Prozent der Jungen unter einer Essstörung. Stellen Sie die Essstörungen Magersucht und Ess-Brechsucht mit jeweils vier wesentlichen Merkmalen vor.

Magersucht (Anorexia nervosa)

- Selbst bei extremem Untergewicht empfinden sich die Personen noch als zu dick. → Körperschemastörung.
- Es liegen keine Erkrankungen vor, die den Gewichtsverlust begründen könnten.
- Die Jugendlichen zeigen meist eine hohe Elternabhängigkeit.
- Fleiß und Ehrgeiz sind extrem hoch, die schulischen Leistungen meist gut.
- Oft ziehen sie sich zurück, haben wenig Kontakte und sind depressiv.
- Es besteht ein akuter Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffmangel.
- Die Erkrankung kann zu bleibenden organischen Schäden führen. → (Nierenversagen, Herz-, Kreislaufversagen)
- Es besteht Lebensgefahr.

Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa)

- Wahlloses Durcheinanderessen aller sonst verbotenen „Dickmacher“. Bis zu 40.000 kJ werden auf einmal aufgenommen.
- Die Heißhungerattacken werden durch selbst herbeigeführtes Erbrechen beendet.
- Nach vermehrtem Essen erfolgt der Versuch, wieder abzunehmen. → Strenge Diät, Abführmittel, Entwässerungsmittel werden eingesetzt.
- Es kommt zu Gewichtsschwankungen bis zu 5kg
- Die Personen haben Angst, die Willenskontrolle über die Nahrungsaufnahme zu verlieren.
- Sie ziehen sich oft zurück, haben wenig Kontakte und sind depressiv.
- Durch das Erbrechen werden Magen, Speiseröhre, Mund und Zähne geschädigt.
- Der Mineralstoffhaushalt ist gestört.
- Es kann zu Vitamin- und Eiweißmangel kommen.
- Aufgrund der Kosten für den hohen Lebensmittelbedarf treten nicht selten auch finanzielle Probleme auf.

II.

Erwartungshorizont: Stilvoll getafelt und glanzvoll gedeckt

Vorbemerkung:

- Die Benotung erfolgt durch den jeweiligen Lehrer in pädagogischer Verantwortung.
- Selbstverständlich sind auch andere richtige Lösungen zu akzeptieren, die der Erwartungshorizont nicht vorsieht.
- Es müssen in der Schülerarbeit nicht alle möglichen Antworten und nicht die genaue fachliche Begrifflichkeit aus dem Erwartungshorizont enthalten sein, damit die Leistung mit „sehr gut“ bewertet wird.

1. Gepflegte Tischkultur trägt zum Gelingen eines Festes bei. Zeigen Sie auf, welche Regeln beim Gestalten eines festlichen Tisches zu beachten sind.

Tischdecke:

- Zum Anlass und Geschirr passend
- Sauber und gebügelt
- Gleichmäßig herunterhängend (ca. 20 cm)
- Bug in der Mitte, Wölbung nach oben
- Molltontuch als Unterlage für die Tischdecke

Decken des Tisches:

- Teller 1-2 cm vom Tischrand platzieren
- Messer rechts vom Teller mit der Schneide nach innen
- Gabel links vom Messer oder links vom Teller
- Suppenlöffel rechts vom Messer oder oberhalb des Tellers mit Griff nach rechts
- Dessertlöffel oberhalb des Tellers, Griff nach rechts und unterhalb des Suppenlöffels
- Gläser rechts über dem Messer, in der Reihenfolge wie sie gebraucht werden (aus dem zunächst stehenden Glas wird zuerst getrunken)
- Salatteller links über der Gabel
- Vorlegebesteck neben dem Platz der Hausfrau oder des Gastgebers
- Servietten links neben dem Teller oder auf dem Teller

Geschirr und Besteck:

- Schönes, elegantes Essgeschirr und Essbesteck
- Stilvolle und saubere Gläser

Tischschmuck:

- Passendes Tischgesteck
- Nicht zu groß
- Blumen dürfen nicht zu stark riechen
- Blumen der Jahreszeit entsprechend wählen und farblich dazu passende Kerzen verwenden
- Evtl. Tischkarten und feste Sitzordnung
- Ausreichend Platz für Platten und Schüsseln einplanen

Servietten:

- Passend zu Geschirr, Tischdecke und Anlass
- Aus Stoff oder Papier
- Servietten nicht zu sehr falten (Hygiene)

2. Gläser verschönern den Tisch. Vergleichen Sie zwei verschiedene Glasarten hinsichtlich ihrer Eigenschaften.

Natronkalkglas (einfaches Gebrauchsglas)

- Pressglas
- Dickwandig, stabil
- Nicht hochglänzend, oft grau und stumpf
- Manchmal mit Blasen oder Streifen

Kalikalkglas (Kristallglas)

- Meist maschinengeblasen, hochwertig
- Hart und widerstandsfähig
- Reines, dünnes, klingendes Glas
- Warmer Glanz mit hoher Lichtbrechung
- Reagiert empfindlich auf Temperaturunterschiede
- Verwendung für hochwertige Trinkgläser mittlerer Preisklasse, für Krüge, Schüsseln, Platten, Spiegel und Ziergegenstände

Kalibleiglas (Bleikristallglas)

- Hochwertig und sehr teuer, da mundgeblasen
- Außerordentlicher Glanz, hohe Lichtbrechung
- Schöner Klang
- Hohes Gewicht
- Kann geschliffen werden
- Verwendung für hochwertige Trinkgläser, Schalen, Platten, Karaffen und Ziergegenstände

3. Formulieren Sie sechs Regeln zur Reinigung und Pflege der verschiedenen Glasarten.

- Glaswaren mit warmem Wasser, Spülmittel, Schwammtuch oder weicher Bürste zuerst vor-spülen, mit warmem Wasser nachspülen.
- Anschlagen und plötzlichen Temperaturwechsel vermeiden.
- Mit fusselfreien Tüchern abtrocknen und polieren.
- Im Geschirrspüler Gläser so einstellen, dass sie fest stehen und nicht aneinander schlagen können.
- Teures Glas (z. B. Bleikristallglas) immer von Hand spülen.
- Feuerfestes Glas und Glaskeramikformen mit eingebrannten Stellen erst einweichen und mit flüssigem Scheuermittel vorbehandeln.
- Keine kalten Flüssigkeiten in das heiße feuerfeste Glas geben.
- Glaskeramikkochfelder mit feuchtem Tuch abwischen; feste Rückstände mit Spezialschaber entfernen.
- Spezialpflegemittel verwenden, keine rauen Schwämme oder Stahlwolle.

4. Es soll ein neues Kaffeegeschirr für festliche Anlässe gekauft werden. Stellen Sie die Kaufkriterien auf.

<p>Technische Kriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spülmaschinenfest • Stapelbar • Einfache Formen (Aufwändige Griffe können leicht abbrechen) • Einfache Handhabung der Geschirrtteile, besonders der Tassen • Tropfschutz bei Kaffee- und Teekannen 	<p>Ökologische Kriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herstellungsprozess • Recyclingfähigkeit
<p>Ökonomische Kriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nachkaufgarantie • Zum Dekor passende Erweiterungsmöglichkeiten • Stabilität und Haltbarkeit • Lieferbedingungen 	<p>Ästhetische Kriterien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formschönheit • Zeitloses Dekor

5. Gäste kochen selbst, so lautet die moderne Devise bei Einladungen. Beschreiben Sie ein Raclette- und Fondue-Tischgerät und stellen Sie die Vorteile dieser Bewirtungsform dar.

Fondue:

- Heizquelle elektrisch oder mit Brennpaste.
- Gehärtetes Fett, Öl oder Brühe wird im Topf erhitzt.
- Zubereitet werden verschiedene Fleischsorten, Fisch oder Gemüse.
- Dazu werden Dips und würzige Soßen gereicht.

Raclette:

- Elektrisches Tischgerät mit mehreren kleinen Pfannen.
- Waagrecht ist in einer Abdeckplatte eine Heizspirale montiert. Darunter können 2-10 kleine Pfännchen eingeschoben werden.
- Die Pfännchen können z. B. mit Kartoffeln, Gemüse, Fleisch und Fisch gefüllt und mit Käse gratiniert werden.
- Die Abdeckplatte über der Heizspirale kann zusätzlich zum Grillen von Gemüse, Fleisch oder Fisch verwendet werden.
- Als Beilagen reicht man Salate und Brot.

Vorteile dieser Bewirtungsform:

- Auf besondere Vorlieben oder Abneigungen der Gäste muss keine Rücksicht genommen werden, da jeder Gast sein Essen individuell zubereiten kann.
- Durch die Vielzahl an Variationsmöglichkeiten kann diese Bewirtungsform allen Ernährungsformen gerecht werden.
- Das gemeinsame Zubereiten der Mahlzeit fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- Das Essen lässt sich gut vorbereiten, so dass der Gastgeber den Abend stressfrei mit den Gästen verbringen kann.