Abschlussprüfung 2016

an den Realschulen in Bayern

Prüfungsdauer:
90 Minuten

Haushalt und Ernährung

Aufgabengruppe A **Haupttermin**

I.

Fit durch den Tag – mit Obst und Gemüse

urheberrechtlich geschützte Grafik wurde entfernt

1 Die WHO und die DGE empfehlen ausreichend Obst und Gemüse zu verzehren.
Die Konsumenten verhalten sich landestypisch und entsprechend ihrer persönlichen Vorlieben. Erklären Sie wesentliche Aussagen der Grafik.

2 Obst und Gemüse enthalten wertvolle Inhaltsstoffe. Erläutern Sie deren ernährungsphysiologische Bedeutung für den menschlichen Körper.

3 Der in der Tomate vorkommende sekundäre Pflanzenstoff Lykopin gilt als Schutzstoff zur Verringerung des Herzinfarktrisikos. Nennen Sie drei weitere sekundäre Pflanzenstoffe und geben Sie an, welche gesundheitsfördernde Wirkung sie allgemein haben.

4 Die Kenntnis über natürlich vorkommende Schadstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln ist beim Verzehr von Obst und Gemüse von Bedeutung. Beschreiben Sie drei der natürlichen Giftstoffe in Bezug auf Vorkommen, Eigenschaften und Auswirkungen auf den Menschen und erläutern Sie je zwei Maßnahmen, um deren Aufnahme zu vermeiden.

5 „Saisonal und regional einkaufen“. Planen Sie ein Drei-Gänge-Menü für die Weihnachtszeit unter Verwendung von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse und belegen Sie die Vollwertigkeit.

Bitte wenden!

II.

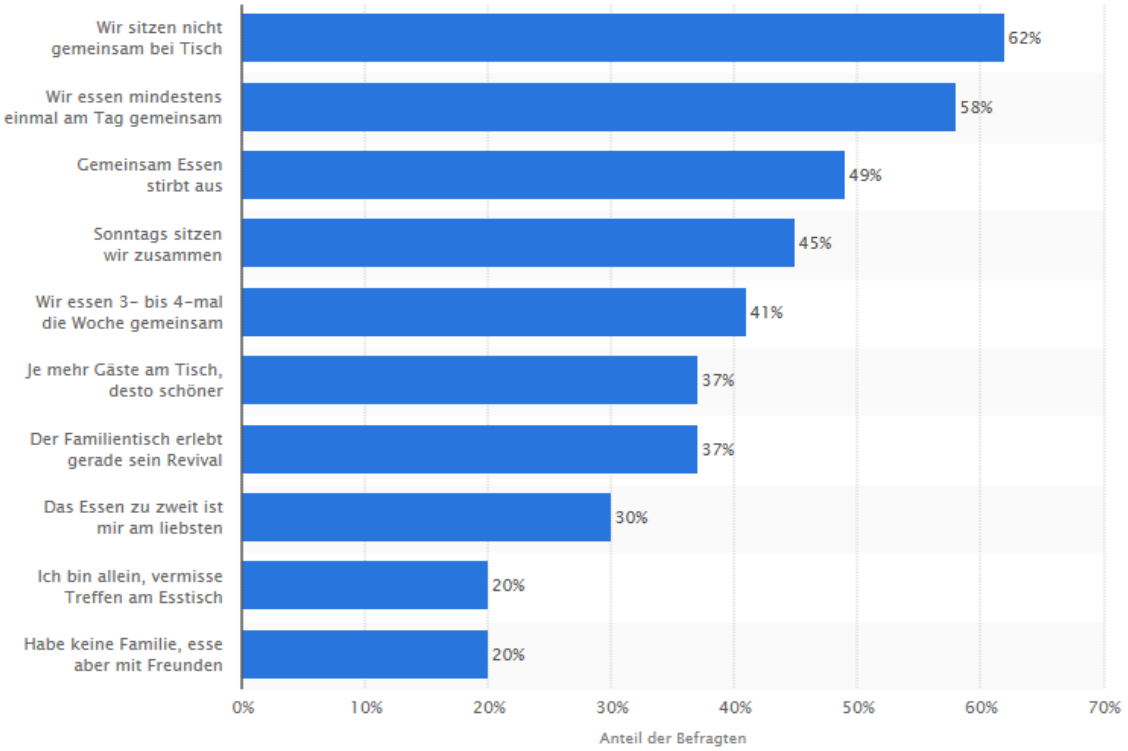
Leben und Wirtschaften im privaten Haushalt

1 Um sich in der Lebenswelt Familie entfalten zu können, ist es wichtig, die anfallenden Arbeiten sinnvoll zu planen und aufzuteilen. Nennen Sie je drei ökonomische, ökologische und soziale Aufgaben.

2 Nach dem amerikanischen Psychologen Abraham Maslow lassen sich die menschlichen Bedürfnisse nach einer bestimmten Rangordnung in die „Maslow‘sche Bedürfnispyramide“ einordnen. Zeichnen Sie die Pyramide, beschriften Sie diese entsprechend der Bedürfnisstruktur und erklären Sie im Anschluss daran diese fünf Stufen.

3 Das moderne Arbeitsleben, die zunehmende Digitalisierung aller Lebensbereiche und die veränderten Familienstrukturen beeinflussen den Tagesablauf der einzelnen Familienmitglieder nachhaltig.

3.1 Gemeinsame Mahlzeiten im Tagesablauf aller Familienmitglieder waren früher üblich. Stellen Sie grundlegende Veränderungen bzw. Aussagen der nachfolgenden Statistik dar.



Quelle: Ispos, Das Haus; Statista 2015

3.2 Der gemeinsame Esstisch wird unter anderem als „Ruhepol im Alltagskarussell“ gesehen. Erläutern Sie die soziale Bedeutung der Mahlzeit in verschiedenen Lebensbereichen.