

**Fachausweis Haushaltleiter /
Haushaltleiterin 2006****Mündliche Prüfung****Ernährung/Verpflegung****Vorbereitungszeit: 10 Minuten****Prüfungsgespräch: 20 Minuten****G****Information:****Vitamine und Mineralstoffe – Stoffe fürs Leben**

Ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel macht sich nicht immer gleich als gravierende Störung bemerkbar. Viele kaum beachtete Symptome wie z.B. die Neigung zu Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Hautprobleme lassen jedoch häufig auf eine mangelnde Nährstoffversorgung schliessen.

Arbeitsauftrag:

- ⇒ Interpretieren Sie diese Aussage.
- ⇒ Begründen Sie die Wichtigkeit der Vitamine und Mineralstoffe für unsere Gesundheit.
- ⇒ Die Vitamine sind der Inhaltsstoff, der in der Bevölkerung am meisten im Zusammenhang mit gesunder Ernährung erwähnt wird. Trotzdem ist die Versorgung des Körpers mit Vitaminen und Mineralstoffen nicht überall gewährleistet. Geben Sie Tipps, wie man ihn ohne Zusatzpräparate decken kann.
- ⇒ Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt in Lebensmitteln sinkt bei der Verarbeitung. Was beachten Sie bei einer vitamin- und mineralstoffschonenden Verarbeitung?
- ⇒ Gemüse ist ein vielseitiges Nahrungsmittel. Erläutern Sie folgende Punkte:
 - Gemüsegruppen
 - 5 am Tag
 - Einkauf
 - Aufbewahrung
 - Verwendung

Notizen: