

**Fachausweis Haushaltleiter /  
Haushaltleiterin 2006****Mündliche Prüfung****Ernährung/Verpflegung****Vorbereitungszeit: 10 Minuten**  
**Prüfungsgespräch: 20 Minuten****B****Information:****Pflanzliche Öle sind den tierischen Fetten vorzuziehen**

Pflanzliche Öle können in der Küche vielfältig eingesetzt werden. Sie besitzen hochwertige Inhaltsstoffe für die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden.

**Arbeitsauftrag:**

- ⇒ Nehmen Sie zu dieser Aussage Stellung.
- ⇒ Durch einen zu grossen Fettkonsum können Krankheiten entstehen. Andererseits sind gewisse Fettsäuren essentiell. Worauf achten Sie beim Konsumieren von Fetten / Ölen ?
- ⇒ Erläutern Sie folgende Punkte zum Nahrungsmittel Fett / Öl:
  - Einteilung
  - Einkauf
  - Aufbewahrung
  - Verwendung
- ⇒ Eine Krankheit die durch zu hohen Genuss von tierischen Fetten entstehen kann, ist die Fettstoffwechselstörung. Zeigen Sie auf, wie der Krankheitsverlauf durch eine cholesterinarme Ernährung verlangsamt wird und wie diese Ernährung im Alltag umgesetzt werden kann.
- ⇒ Übergewicht kann die Folge von zu hohem Fettkonsum sein. Welche Tipps würden Sie zur Gewichtsreduktion geben?

**Notizen:**