



**Fachausweis Haushaltleiter /  
Haushaltleiterin 2006**

**Schriftliche Prüfung**

**Ernährung/Verpflegung**

Zeit: 60 Minuten

Name:

Vorname:

Datum:

Prüfungsnummer:

**Bewertung**

Die erreichbare Punktezahl ist bei jeder Aufgabe angegeben.  
Die Aufgaben müssen nicht in der vorgegebenen Reihenfolge gelöst werden.

**Notenskala**

74	-	68	Punkte = Note	6
67	-	61	Punkte = Note	5,5
60	-	54	Punkte = Note	5
53	-	47	Punkte = Note	4,5
46	-	41	Punkte = Note	4
40	-	33	Punkte = Note	3,5
32	-	25	Punkte = Note	3
24	-	17	Punkte = Note	2,5
16	-	9	Punkte = Note	2
8	-	2	Punkte = Note	1,5
1	-	0	Punkte = Note	1

**Unterschrift der Prüfungsexpertinnen**

**Punkte**

**Note**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aufgaben	Punkte
<p>1. Wir können mit verschiedenen Kohlenhydraten unseren Energiebedarf decken.</p> <p><b>A</b> Zeigen Sie auf, welche Arten von Kohlenhydraten (nicht Nahrungsmittel) sich dafür eignen.</p> <hr/> <hr/> <p><b>B</b> Begründen Sie Ihre Aussage.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: right;">/ 2</p> <p style="text-align: right;">/ 7</p>
<p>2. Im Altersheim, in dem Sie arbeiten, leiden einige Personen an Verstopfung. Sie beschliessen, nahrungsfaserreich zu kochen.</p> <p><b>A</b> Zählen Sie vier nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel auf, die als Zwischenmahlzeit geeignet ist.</p> <hr/> <hr/> <p><b>B</b> Stellen Sie zwei nahrungsfaserreiche Hauptmahlzeiten für diese Personen zusammen.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p><b>C</b> Welche weiteren wichtigen Punkte (ausser den Nahrungsfasern) haben Sie beim Zusammenstellen berücksichtigt?</p> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: right;">/ 2</p> <p style="text-align: right;">/ 4</p> <p style="text-align: right;">/ 4</p>
Übertrag	/ 74

	Übertrag	/ 74
<p>3. Sie essen eine Vollkornbrotsscheibe. Erläutern Sie anhand dieses Stück Brotes die Verdauung.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		/ 5
<p>4. Fette sind lebensnotwendig. Nennen Sie 8 Aufgaben, die sie im Körper erfüllen.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		/ 4
<p>5. Welche Kriterien sind bei der Wahl der Fette/Öle wichtig?</p> <p><b>A</b> fürs Braten</p> <hr/> <p><b>B</b> kalte Küche</p> <hr/> <p><b>C</b> Geben Sie je ein Beispiel dazu.</p> <hr/> <hr/>		/ 1 / 1 / 2
	Übertrag	/ 74

	Übertrag	/ 74
<p>6. Begründen Sie diese Aussage: „Unseren Proteinbedarf sollen wir durch verschiedene Nahrungsmittel decken.“</p> <hr/> <hr/> <hr/>		/ 3
<p>7. Gemüse und Früchte sind für unsere Gesundheit wichtig. Erläutern Sie diese Aussage.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		/ 5
<p>8. Eine Bekannte ernährt sich lacto-vegetabil.</p> <p><b>A</b> Was ist darunter zu verstehen?</p> <hr/> <hr/>		/ 4
<p><b>B</b> Welche Aspekte sollte bei dieser Ernährungsweise besonders beachtet werden?</p>		/ 3
<p>9. Erläutern Sie die „leichte Vollkost“. Nennen Sie mindestens 5 Merkmale.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		/ 5
	Übertrag	/ 74

	Übertrag	/ 74
<p>10. Cholesterin ist im Körper keine überflüssige Substanz.</p> <p><b>A</b> Zeigen Sie die Aufgaben auf.</p> <hr/> <hr/> <p><b>B</b> Zuviel Cholesterin kann aber auch für gesundheitliche Probleme verantwortlich sein. Machen Sie zwei konkrete Beispiele.</p> <hr/> <hr/> <p><b>C</b> Zeigen Sie auf, wie mit Unterstützung durch die Ernährung diese Krankheit verzögert werden kann.</p> <hr/> <hr/> <hr/>		<p>/ 3</p> <p>/ 2</p> <p>/ 4</p>
<p>11. Beim Zubereiten von Nahrungsmitteln treten Nährstoffverluste auf.</p> <p><b>A</b> Nennen Sie Nährstoffe, die besonders empfindlich sind.</p> <hr/> <p><b>B</b> Wie können Verluste beim Vor- und Zubereiten der Nahrungsmittel verhindert werden? Machen Sie mindestens 5 Beispiele.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p><b>C</b> Zeigen Sie Nährstoff schonende Zubereitungsarten auf.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		<p>/ 2</p> <p>/ 5</p> <p>/ 3</p>
	Übertrag	/ 74

