

## Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Nenne die Bestandteile der Ernährungspyramide nach dem Bundeszentrum für Ernährung.



1. Getränke
2. Pflanzliche Lebensmittel und Getreideprodukte
3. Tierische Lebensmittel
4. Öle und Fette
5. Süßigkeiten



# Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Was gibt die Nährstoffdichte an?



Sie gibt an, wie hoch der Gehalt an essenziellen Nährstoffen sowie das Verhältnis zu energieliefernden Nährstoffen ist.



# Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Worum geht es beim ökologischen Wert von Lebensmitteln?



Hier geht es um die Ressourcen, die zur Produktion und zum Transport der Lebensmittel benötigt wurden.



## Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Nenne energieliefernde Nährstoffarten.



- Eiweiß
- Fett
- Kohlenhydrate





# Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Wofür steht die Abkürzung KH?



Sie steht für Kohlenhydrate.



## Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Nenne nicht energieliefernde Nährstoffarten.



- Vitamine
- Mineralstoffe



## Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Vervollständige den Satz:

Ein Gramm Eiweiß entspricht ... Kilojoule.



Ein Gramm Eiweiß entspricht **17** Kilojoule.



# Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Wofür steht die Abkürzung KJ?



Sie steht für Kilojoule.





# Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Was ist Denaturierung?



Es ist der Gerinnungsprozess von Eiweiß.



## Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Nenne essenzielle Aminosäuren.



- Leucin
- Valin
- Histidin
- Lysin
- Isoleucin
- Phenylalanin
- Methionin
- Threonin
- Tryptophan



# Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Welche Konsistenzen kann Fett haben?



Es kann fest, halbfest oder flüssig vorliegen.



# Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Welche Kettenlängen können Fettsäuren aufweisen?



- Kurzkettig (Max. 6 Kohlenstoffatome)
- Mittelkettig (Max. 12 Kohlenstoffatome)
- Langkettig (Über 12 Kohlenstoffatome)





## Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Warum sollte man bei manchen Gemüsearten einen Anteil Fett zugeben?



Einige Vitamine sind fettlöslich.

Beispiel:

Beta Carotin.



## Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Welche zwei Arten von Fettsäuren werden unterschieden?



- Gesättigte Fettsäuren
- Ungesättigte Fettsäuren



## Fachpraktiker/-in Hauswirtschaft

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen: Grundlagen der Ernährungslehre

Warum wird Öl oft in farbigen Glasflaschen gelagert?



Lichteinwirkung kann Öl ranzig machen.

