

Name:

Datum:

1. Energie sparen im Haushalt

Der Privathaushalt kann auf vielfältige Weise einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Welche Energiespartipps fallen Ihnen beim Betrachten dieses Hauses ein?

Schreiben Sie die passenden Tipps **in Stichworten** auf!



2. Gesunde Ernährung



2.1. Nennen Sie die einzelnen Lebensmittelgruppen. Geben Sie jeweils die Nährstoffe an, die in diesen Lebensmitteln vorhanden sind.

Gruppe	Lebensmittel	Nährstoffe
1		
2		
3		

4		
5		
6		
7		

2.2. Nennen Sie unterschiedliche Gartetechniken. Beschreiben Sie, wie diese Gartetechnik funktioniert und was ihre Vorteile sind. Schreiben Sie dazu jeweils zwei Beispiele auf, welche Lebensmittel auf diese Weise zubereitet werden.

Gartetechnik	Beschreibung + Vorteile	Lebensmittel-Beispiele

2.3. Vollkornprodukte liefern Ballaststoffe. Was sind Ballaststoffe und warum sind sie für eine gesunde Ernährung so wichtig?

2.4. Zunehmend ernähren sich Menschen auf besondere Weise. Teilweise verzichten sie bewusst auf bestimmte Lebensmittel. Tragen Sie bitte die fehlenden Infos ein:

Bezeichnung	Erläuterung
?	...essen neben pflanzlichen Lebensmitteln nur Produkte, die vom lebenden Tier stammen. Diese Personen nehmen kein Fleisch und keinen Fisch zu sich.
Veganer	?
Personen mit Laktose-Intoleranz	?

2.5. Unterscheiden Sie bitte:

Vollmilch	+ H-Milch
Vollkornmehl	+ Auszugsmehl (Weißmehl)

2.6. Mittagessen außer Haus

Kreuzen Sie an, ob diese Mahlzeiten im Sinne einer gesunden Ernährung ergänzungsbedürftig sind oder nicht. Ordnen Sie die Bewertungskriterien den Mahlzeiten zu, indem Sie die Zahlen in die Felder eintragen.

ergänzungsbedürftig ?		Mahlzeiten	Bewertungskriterien
Ja	Nein		
		Kantine: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gulasch mit Nudeln in einer Aluschale	1 vitamin- u. mineralstoffreich
		Pausenraum: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vollkornbrot mit Käse, Salatblatt u. 1 Apfel	2 vitamin- und mineralstoffarm
		Fast Food: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Currywurst mit Pommes	3 kein Gemüse oder Obst 4 liefert viel Energie
		Restaurant: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> gedünstetes Seelachsfilet, Reis, Salat	5 es entsteht Abfall

3. Hygiene im Haushalt

In der Küche werden 3 Hygienebereiche unterschieden, ergänzen Sie jeweils 3 Beispiele!

3.1.

Persönliche Hygiene:

- a.
- b.
- c.

Hygiene am Arbeitsplatz:

- a.
- b.
- c.

Lebensmittelhygiene:

- a.
- b.
- c.

3.2. Salmonellen sind Mikroorganismen, die zu einer Infektion im Darm des Menschen führen können und zu einer Lebensmittelvergiftung.

Welche Personengruppen sind besonders gefährdet, an einer Salmonellen-Infektion zu erkranken?

Tücher und Spülschwämme im Haushalt sind „Bakteriennester“. Dennoch braucht man sie im Haushalt eigentlich ständig. Welche Vorschläge haben Sie zu diesem Problem ?

4. Welche Rechte haben Sie als Verbraucher ?

Bitte klären Sie diese drei Fallbeispiele:

- 4.1. Sonja kauft im Schlussverkauf / Sale eine Jeans für 69,90 EUR. Ein großes Schild steht auf dem Verkaufstisch „**Herabgesetzte Ware ist vom Umtausch ausgeschlossen.**“ Zuhause stellt Sonja fest, dass die Hose einen 20 cm langen Riss am linken Bein hat.

- 4.2. Verenas Großmutter bestellt bei einem Vertreter, der an ihrer Haustür geklingelt hat, ein Jahres-Abonnement für die Zeitschrift „BRAVO“. Am nächsten Tag erzählt sie das ihrer Enkeltochter und sagt, der Vertreter hätte sie dazu überredet. Verenas Oma ist schon recht alt und kennt die BRAVO gar nicht. Verena will diese Zeitschrift auch nicht haben.

- 4.3.** Nicoles Mutter hat ein Dampfbügeleisen in einem Elektro-Fachmarkt gekauft. Bei der ersten Benutzung stellt sie fest, dass das Wasser in dem Bügeleisen gar nicht erhitzt wird, so dass überhaupt kein Dampf entsteht. Am nächsten Tag bringt sie das Gerät in das Geschäft zurück und fordert sofort ein neues.

5. Einkaufen im Supermarkt

- 5.1.** Im Supermarkt gibt es zahlreiche Verkaufsstrategien („Tricks“), die eingesetzt werden, um die Kunden zum Einkaufen zu bewegen. Nennen Sie Beispiele dafür.

- 5.2.** Das Lebensmittelrecht verlangt auf Fertigpackungen bestimmte Angaben. Was wissen Sie dazu?

- 5.3. Oft werden XL Verpackungen angeboten mit dem Hinweis, beim Kauf zu sparen. Bitte prüfen Sie folgendes Angebot:
 Eine Dose Hautcreme mit 150 Gramm Inhalt kostet 4,80 EUR. Eine größere Dose mit 250 Gramm kostet 7,50 EUR. Welche Dose kaufen Sie? Bitte begründen Sie Ihre Entscheidung und berechnen Sie die Ersparnis.

--

Viel Erfolg !

Prüfer A	Punkte von	Note:		Datum
Prüfer B	Punkte von	Note:		Datum

Endnote:	
-----------------	--