

*Ministero dell' Istruzione dell' Università e della Ricerca***HPB4 - ABSCHLUSSPRÜFUNG AN SCHULEN DER BERUFSBILDUNG****SEKTOR DIENSTLEISTUNGEN****FACHRICHTUNG ÖNOGASTRONOMIE UND GASTGEWERBE****SCHWERPUNKT EMPFANG UND BEHERBERGUNG****Arbeit aus: ERNÄHRUNGSLEHRE UND ERNÄHRUNGSKULTUR****Teil I: Bearbeiten Sie folgende Problemstellung:**

„7,2 Prozent der Südtiroler Bevölkerung, das sind rund 30.000 Menschen, sind adipös bzw. fettleibig. Sie haben demnach einen Körpermasseindex (Body-Mass-Index BMI) von über 30.“
(Quelle: ASTAT 2013)

Beschreiben Sie mögliche Ursachen und gesundheitliche Auswirkungen von Übergewicht.

Erstellen Sie eine Reduktionskost für einen Mann, der 1,84 m groß ist und 90 kg wiegt. Berechnen Sie den BMI, das ideale Körpergewicht, die Gesamtenergiemenge und die Nährstoffaufteilung in Gramm.

Erstellen Sie anschließend einen, den Regeln einer gesunden Ernährung entsprechenden, Tagesplan mit fünf Mahlzeiten, mit genauen Mengenangaben und Zubereitungsarten unter Berücksichtigung der Rezeptzutaten und dem entsprechenden Energiegehalt. Erläutern Sie kurz Ihre Lebensmittelauswahl.

Teil II: Bearbeiten Sie außerdem zwei der gegebenen Fragestellungen:**Beantworten Sie zwei der folgenden Fragen ausführlich:**

1. Gehen Sie auf die Problematik der Lebensmittelunverträglichkeit in der Gemeinschaftsverpflegung ein. Beschreiben Sie ernährungsphysiologisch die glutenfreie Kostform und führen Sie auch küchentechnische Alternativen an.
2. Leo B. leidet an einer Laktose-Intoleranz. Beschreiben Sie das Krankheitsbild und die Ursachen dieser Krankheit. Geben Sie Ernährungsempfehlungen, Hinweise zur Lebensmittelauswahl und Speisenzubereitung und begründen Sie diese.
3. An Ihr 4 Sterne-Hotel wird von einer Reisegruppe eine Anfrage gestellt, ob es möglich ist, eine Woche vegan verköstigt zu werden. Erklären Sie diese Ernährungsweise, erstellen Sie für die Reisegruppe für die ersten drei Tage das Abendessen. In Ihrem Hotel werden vier Gänge serviert.

Dauer der Arbeit: 6 Stunden.

Erlaubte Hilfsmittel: nicht programmierbarer Taschenrechner, Nährwerttabelle, Angabenblatt zur Portionsgröße

Der Gebrauch eines zweisprachigen Wörterbuchs (Deutsch – Sprache des Herkunftslandes) ist für die Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund erlaubt.

Das Schulgebäude darf erst drei Stunden nach Bekanntgabe des Themas verlassen werden.