

Ernährungslehre und Warenkunde

Koch/Köchin – Einstieg 2. Klasse



Die rot unterlegten Inhalte sind mit Hilfe des Fachbuches zu erarbeiten und sind gleichzeitig die Prüfungsfragen.

Woche	Std	Lehrstoff/Lernfelder	Ziele
1	3	Lebensmittel	Bestandteile der Nahrung Inhaltsstoffe der Nahrung und deren Bedeutung für den Organismus
		Inhalte <u>Inhaltsstoffe der Nahrung</u> <ul style="list-style-type: none"> • Nährstoffe • Wirkstoffe • Begleitstoffe • Wasser 	Kompetenzen der SchülerInnen: <ul style="list-style-type: none"> • die Anforderungen an Lebensmittel beschreiben • die Einteilung der Lebensmittel und Genussmittel kennen • die Arten und Aufgaben der Nähr-, Wirk- und Begleitstoffe nennen • die Arten und Bedeutung für den Menschen der Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine Mineralstoffe und Wasser kennen • die Eigenschaften der Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine • Mineralstoffe und Wasser kennen
2	3	Nahrungsmittel	Behandlung, Verwendung und Bedeutung von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln Qualitäten erkennen
		Inhalte <u>Gemüse</u> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Zusammensetzung • Anbau • Qualitätsmerkmale • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung • Einkauf und Lagerung 	<ul style="list-style-type: none"> • eine Übersicht über verschiedene Arten von Gemüse haben • wissen, wie diese Nahrungsmittel verwendet und zubereitet werden • die Eigenschaften verschiedener Gemüse kennen • wissen, worauf bei der Zubereitung von Gemüse zu achten ist • über die Einflüsse die Gemüse auf die Gesundheit haben informiert sein • wissen, worauf beim Einkauf und Lagerung von Gemüse zu achten ist
		<u>Kartoffel</u> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Zusammensetzung • Anbau • Qualitätsmerkmale • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung • Einkauf und Lagerung 	<ul style="list-style-type: none"> • wissen, worauf bei der Zubereitung von Kartoffeln zu achten ist • über die Einflüsse die die Kartoffel auf die Gesundheit haben informiert sein • wissen, worauf beim Einkauf und Lagerung von Kartoffel zu achten ist • Batate und Topinambur, sowie deren Verwendung kennen • verschiedene Produkte die aus Kartoffeln hergestellt werden nennen

Ernährungslehre und Warenkunde

Koch/Köchin – Einstieg 2. Klasse



Die rot unterlegten Inhalte sind mit Hilfe des Fachbuches zu erarbeiten und sind gleichzeitig die Prüfungsfragen.

3	3	<p><u>Getreide</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Zusammensetzung • Anbau • Qualitätsmerkmale • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung • Einkauf und Lagerung 	<ul style="list-style-type: none"> • eine Übersicht über die verschiedenen Arten der unterschiedlichen Getreide haben • wissen, wie diese Nahrungsmittel verwendet und zubereitet werden • die Eigenschaften einiger Getreidearten nennen • den Inhalt eines Getreidekorn beschreiben • über die Einflüsse die Getreide auf die Gesundheit haben informiert sein • wissen, worauf beim Einkauf und Lagerung von Getreide zu achten ist
4	3	<p><u>Mehl</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Zusammensetzung • Qualitätsmerkmale • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung • Einkauf und Lagerung <p><u>Pilze</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Zusammensetzung • Qualitätsmerkmale • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung • Einkauf und Lagerung <p><u>Hülsenfrüchte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Zusammensetzung • Qualitätsmerkmale • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung • Einkauf und Lagerung 	<ul style="list-style-type: none"> • wissen, worauf bei der Verarbeitung von Mehl zu achten ist • die Einflüsse von Getreide und Getreideprodukten auf die Gesundheit des Menschen erkennen • den Unterschied zwischen Schäl-, und Mahlprodukten beschreiben • eine Übersicht über die verschiedenen Arten von Mehl haben • den Unterschied zwischen vollwertigen Mehl und Auszugsmehl kennen • die Mehltypen erklären • die Verwendung der Mehlarnten kennen • eine Übersicht über verschiedene Arten von Pilze haben • wissen, wie diese Nahrungsmittel verwendet und zubereitet werden • die Eigenschaften verschiedener Pilze kennen • wissen, worauf bei der Zubereitung Pilzen zu achten ist • über die Einflüsse die Pilze auf die Gesundheit haben informiert sein • wissen, worauf beim Einkauf und Lagerung von Pilzen zu achten ist • eine Übersicht über verschiedene Arten von Hülsenfrüchte haben • wissen, wie diese Nahrungsmittel verwendet und zubereitet werden • die Eigenschaften verschiedener Hülsenfrüchte kennen • wissen, worauf bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten zu achten ist • über die Einflüsse die Hülsenfrüchte auf die Gesundheit haben informiert sein • wissen, worauf beim Einkauf und Lagerung von Hülsenfrüchten zu achten ist • wissen, warum Sojabohnen in der vegetarischen Küche oder bei Milcheiweißallergiker so begehrt sind

Die rot unterlegten Inhalte sind mit Hilfe des Fachbuches zu erarbeiten und sind gleichzeitig die Prüfungsfragen.

5	3	<p><u>Obst</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Zusammensetzung • Anbau • Qualitätsmerkmale • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung • Einkauf und Lagerung <p><u>Stärke</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Verwendung • Eigenschaften • Verwendung 	<ul style="list-style-type: none"> • eine Übersicht über verschiedene Arten von Obst haben • wissen, wie diese Nahrungsmittel verwendet und zubereitet werden • die Eigenschaften verschiedener Obstarten kennen • wissen, worauf bei der Zubereitung von Obst zu achten ist • über die Einflüsse die Obst auf die Gesundheit haben informiert sein • wissen, worauf beim Einkauf und Lagerung von Obst zu achten ist <ul style="list-style-type: none"> • eine Übersicht über die verschiedenen Arten von Stärke haben • wissen, wie dieses Lebensmittel verwendet wird • die Eigenschaften verschiedener Stärkearten kennen • wissen, worauf bei der Verarbeitung von Stärke zu achten ist
6	3	<p><u>Pflanzliche Öle und Fette</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Herstellung • Arten • Spezialfette <p><u>Tierische Öle und Fette</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Margarine und Kunstspeisefette <p><u>Eier</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Zusammensetzung • Haltungsformen • Güteklassen • Gewichtsklassen • Qualitätsmerkmale 	<ul style="list-style-type: none"> • pflanzliche Speiseöle von pflanzlichem Speisefetten unterscheiden • eine Übersicht über die verschiedenen Arten von Speiseölen und Speisefetten haben • wissen, wie diese Nahrungsmittel eingesetzt werden können • die Eigenschaften verschiedener pflanzlicher Speiseöle-, und Fette kennen • wissen, worauf bei der Verwendung dieser Nahrungsmittel zu achten ist • die Auswirkungen dieser fettreichen Nahrungsmittel auf die Gesundheit des Menschen erkennen • verschiedene Spezialfette und Margarinen, deren Eigenschaften sowie die verschiedenen Einsatzgebiete dieser Produkte kennen <ul style="list-style-type: none"> • tierische Speiseöle von tierischen Speisefetten unterscheiden • eine Übersicht über die verschiedenen Arten von Speiseölen und Speisefetten haben • wissen, wie diese Nahrungsmittel eingesetzt werden können • die Eigenschaften verschiedener tierischer Speiseöle-, und Fette kennen • wissen, worauf bei der Verwendung dieser Nahrungsmittel zu achten ist • die Auswirkungen dieser fettreichen Nahrungsmittel auf die Gesundheit des Menschen erkennen <ul style="list-style-type: none"> • die Arten von Eiern kennen • über die Haltungsformen von Legehennen Bescheid wissen • Güteklassen und Gewichtsklassen bei Eiern unterscheiden können • die Hygienevorschriften bei der Verarbeitung von Eiern kennen • die Frischemerkmale von Eiern kennen • moderne Eiprodukte kennen

Ernährungslehre und Warenkunde

Koch/Köchin – Einstieg 2. Klasse



Die rot unterlegten Inhalte sind mit Hilfe des Fachbuches zu erarbeiten und sind gleichzeitig die Prüfungsfragen.

7	3	<ul style="list-style-type: none"> • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung • Einkauf und Lagerung • Eiprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> • die Eigenschaften von Eiern kennen • einen Eierstempel beschreiben • wissen, worauf bei der Zubereitung von Eiern zu achten ist • wissen, welche Bedeutung Eier für die Gesundheit des Menschen hat • wissen, worauf beim Einkauf und Lagerung von Eiern zu achten ist
		<p><u>Schadstoffe in der Nahrung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Arten • Vorkommen • Auswirkungen 	<ul style="list-style-type: none"> • die Entstehung von Schadstoffen kennen • verschiedene Schadstoffe kennen, die in Nahrungsmitteln vorkommen • wissen, wie Schadstoffe in unsere Nahrung kommen • wissen, wie sich die verschiedenen Schadstoffe auf den Menschen auswirken • Maßnahmen ergreifen können, um die Aufnahme von Schadstoffen zu verringern
		<p>Rechtliche Bestimmungen</p>	<p>Durchführung der österreichischen Lebensmittelgesetzgebung</p>
		<p>Inhalte</p> <p><u>Lebensmittelgesetz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelgesetz • Lebensmittelkontrolle • Lebensmittelkennzeichnungs- • Verordnung • Codex alimentarius Austriacus 	<ul style="list-style-type: none"> • die Ziele des Lebensmittelgesetzes erklären können • die Vorgangsweise bei der Lebensmittelkontrolle beschreiben • die Hygienevorschriften nach Haccp verstehen • Vorschriften für die Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung kennen • über die Lebensmittelkennzeichnung informiert sein • die Aufgabenbereiche des österreichischen Lebensmittelbuches erörtern • über das Lebensmittelrecht in der EU Bescheid wissen
8	3	<p>Biologische Grundlagen</p>	<p>Energie- und Nährstoffbedarf des Menschen</p>
		<p>Inhalte</p> <p><u>Berechnung des BMI</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bestimmung des Normalgewichtes • Energiebedarf • Nährstoffbedarf 	<ul style="list-style-type: none"> • den Gesamtenergiebedarf berechnen • den eigenen Energiebedarf berechnen können • den Body-Mass-Index bestimmen können • den Kilojoule - Wert (KJ) eines Lebensmittels berechnen können • die Gefahren der heutigen Wohlstandsgesellschaft bezüglich falscher Ernährung kennen
		<p>Alkoholfreie Getränke</p>	<p>Bedeutung und Eigenschaften von alkoholfreien Getränken</p> <p>Wasser und Fruchtsäfte als passendes Getränk zu Speisen</p>
		<p>Inhalte</p> <p><u>Wasser</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trinkwasser • Sodawasser • Natürliches Mineralwasser • Tafelwasser • Qualitätsmerkmale • Behandlung • Eigenschaften • Verwendung 	<ul style="list-style-type: none"> • wissen, wie wertvoll Wasser für unseren Planeten und die Menschheit ist • die Anforderungen an einwandfreies Trinkwasser kennen • wissen, welche Funktionen Wasser für den menschlichen Körper übernimmt • die Eigenschaften von Wasser nennen • die Arten von Wasser die es im Handel gibt aufzählen • den Unterschied zwischen, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Sirupen und Gemüsesäften kennen • einige Erfrischungsgetränke aufzählen • die Bedeutung der Fruchtsäfte-, und Säuren für die gesunde

Ernährungslehre und Warenkunde

Koch/Köchin – Einstieg 2. Klasse

Die rot unterlegten Inhalte sind mit Hilfe des Fachbuches zu erarbeiten und sind gleichzeitig die Prüfungsfragen.

	<p><u>Frucht- und Gemüsesäfte</u> <u>Erfrischungsgetränke</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Fruchtsäfte• Fruchtnektare• Sirupe• Gemüsesäfte• Erfrischungsgetränke• Qualitätsmerkmale• Behandlung• Eigenschaften• Verwendung	<p>Ernährung des Menschen kennen</p> <ul style="list-style-type: none">• die Gefahren des hohen Zuckergehaltes in den verschiedenen Erfrischungsgetränken erkennen• über diverse Inhaltsstoffe wie Kohlendioxid, Farbstoffe, Aromastoffe, Coffein, Taurin, Chinin in den verschiedenen Erfrischungsgetränken Bescheid wissen
--	---	---