

## Haushaltsökonomie und Ernährungslehre Kernstoff

### 5. Klasse: Haushaltsökonomie

#### Prüfungen:

mündlich, Vorbereitungszeit freiwillig bis zu 30 Minuten, Prüfungsdauer maximal 15 Minuten, Prüfungsgespräch zu zwei vorgegebenen Themen, wobei die Kandidatin/der Kandidat auf Zwischenfragen eingehen muss, beide Themen müssen positiv sein

#### kein Buch verfügbar

#### Arbeiterkammer NÖ Broschüren:

Bildschirmarbeitsplatz, Heben und Tragen leicht gemacht, Das gehört aufs Etikett, Jugend und Geld, Konsumentenrechte, Nachhaltigkeit mit Messer und Gabel, Richtig Heizen und Lüften, Wohnen in NÖ...

#### Umweltberatung Broschüren:

Spartipps, Photovoltaik, Zusatzinfo, nur allgemein Schickes Outfit? Neu? Ja, aber Ökologisch, Selbst gemacht? Ja aber ökologisch

#### Themen:

- Form des sozialen Zusammenlebens im Rahmen eines Haushalts (Arten des Haushalts, Funktion bzw. Aufgaben des Haushalts, Bedürfnisse des Menschen)
- Überblick über die soziale und wirtschaftliche Lage der Haushalte in Österreich (Einteilung der Güter, Einkommen, Ausgaben, Verschuldung, Werbung, Konsumentenschutz, Qualitätssicherung durch das Lebensmittelgesetz, Sparformen)
- Bedeutung des Wohnens für die Familie (Wohnen in Österreich, Wohnungsarten, Wohnungsplanung, Ergonomie, Frankfurter Küche, Einrichtung, Wohnungsqualität, Stadtökonomie und Siedlungsgestaltung)
- Haushalt und Umwelt (Energieformen, Energiesparen, Abfallvermeidung, Mülltrennung, Recycling, Wasser, Ozon, Lärm)
- Haushaltsführung und Arbeitsorganisation (Erste Hilfe im Haushalt, Haushaltschemikalien, Hygiene, Schädlingsbekämpfung, Strahlenwirkung und Strahlenschutz)

### 6. Klasse: Ernährungslehre

#### Prüfungen:

mündlich, Vorbereitungszeit freiwillig bis zu 30 Minuten, Prüfungsdauer maximal 15 Minuten, Prüfungsgespräch zu zwei vorgegebenen Themen, wobei die Kandidatin/der Kandidat auf Zwischenfragen eingehen muss, beide Themen müssen positiv sein

**empfohlene Lehrbücher:**

Trauner Verlag: Ernährung bewusst, aktuell, lebensnah

**Themen:**

- Funktion der Ernährung, enzymatische Steuerung der Verdauungsvorgänge, Nahrungsbedarf, Grundumsatz und Leistungsstoffwechsel in seiner Abhängigkeit von Alter, Gesundheit, Geschlecht und klimatischen Faktoren, Energiebilanz, Abbau der Nahrung und Aufbau körpereigener Substanzen
- Beeinflussung der Essgewohnheiten durch Tradition, Kultur und Religion
- Aufbau der Grundnahrungsstoffe, Nahrungsbestandteile: Eiweiße, essentielle und nicht essentielle Aminosäuren, tierische und pflanzliche Eiweißträger  
Fette, essentielle und nicht essentielle Fettsäuren und deren Bedeutung für den Cholesterinhaushalt  
Tierische und pflanzliche Fette, ihre Gewinnung und technische Verarbeitung  
Lipidträger  
Kohlenhydrate und ihre unterschiedliche Bedeutung in der Ernährung  
Kohlenhydratlieferanten  
Ballaststoffträger  
Vitamine, Mineralstoffe  
Wasser: Anforderungen an die Qualität des Trinkwassers, Mineralstoffe, Säuren- und Basenhaushalt, Puffersysteme, Wachstumsstoffe, Würzstoffe, Genussstoffe
- Sonderformen der Ernährung (Diätpläne für Säuglings-, Kinder- und Altenkost)  
Ernährung von Schwangeren, Leistungssportlern, Schwerarbeitern, Schonkost
- Diätformen verschiedener Erkrankungen (Diabetes, Gicht, Zöliakie,...),  
Reduktionskost
- Schädwirkungen von natürlichen Bestandteilen der Nahrung, von Rückständen und Zusatzstoffen, Schädigung durch unsachgemäße Zubereitungsmethoden  
Vorratswirtschaft und Vorratshaltung für Krisenfälle
- Analyse der Gesichtspunkte, nach der eine Gemeinschaftsverpflegung erstellt und zubereitet wird, Planung einer entsprechenden Zusatzernährung
- Aufbau eines Verständnisses für die heimische Agrarpolitik, um Preisentwicklungen auf dem Nahrungssektor kritisch beurteilen zu können  
Befähigung, Verbrauchs- und Marktanalysen zu erstellen, um budgetgerechte, gesunde Ernährung planen zu können  
Analyse der Welternährungssituation, Möglichkeiten zur Erschließung neuer Nahrungsmittelquellen, kritische Betrachtung des Konsumverhaltens, Erstellung eines Haushaltsbudgets