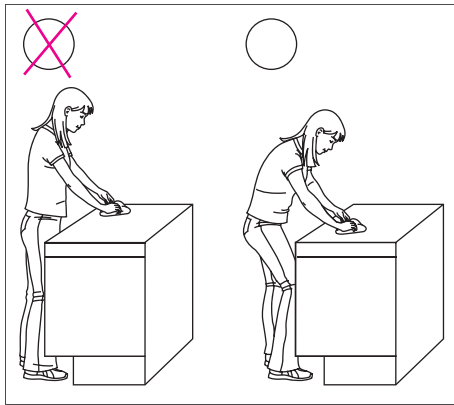
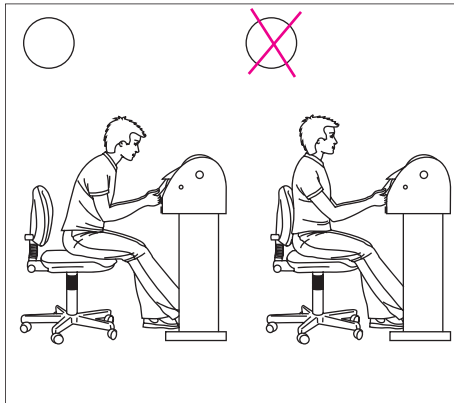


## 1.2 Richtiges Stehen, Sitzen, Heben und Tragen

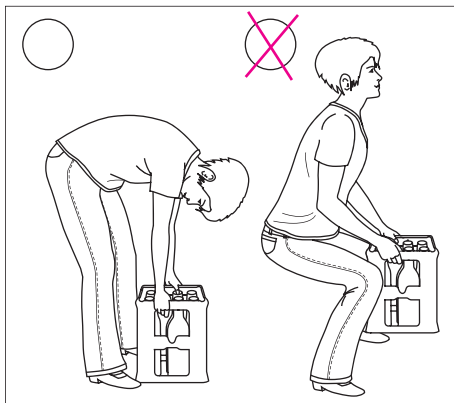
Datum: \_\_\_\_\_



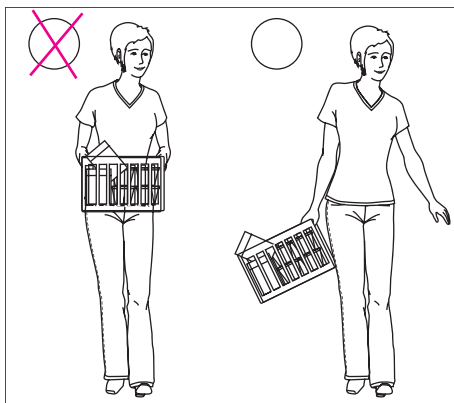
a) Haltung beim Stehen



b) Haltung beim Sitzen



c) Heben von Lasten



d) Tragen von Lasten

1. Betrachte die Abbildungen.
2. Kreuze jeweils die richtigen Arbeitshaltungen rot an.
3. Streiche die falsche Arbeitshaltung rot durch.
4. Beschreibe die gute bzw. richtige Arbeitshaltung
  - a) beim Stehen,
  - b) beim Sitzen,
  - c) beim Heben von Lasten,
  - d) beim Tragen von Lasten.

a) Gute Arbeitshaltung beim Stehen

- Aufrechte Haltung, gerader Rücken
- Bücken vermeiden, es führt zu Haltungsschäden
- Beide Füße gleichmäßig belastet
- Die Oberarme hängen locker
- Ausreichend Fußraum

b) Gute Arbeitshaltung beim Sitzen

- Aufrechte Haltung, gerader Rücken
- Bücken vermeiden, es führt zu Haltungsschäden
- Wirbelsäule wird durch die Stuhllehne gestützt
- Die Oberarme hängen locker

c) Richtiges Heben von Lasten

- In die Hocke gehen
- Zwischen den Oberschenkeln die Last anheben
- Der Rücken wird so nicht belastet

d) Richtiges Tragen von Lasten

- Lasten dicht am Körper transportieren,  
so wird die Haltearbeit der Arme verringert
- Beide Körperseiten gleichmäßig belasten

5. Beschreibe zwei Beispiele, wie Bücken bei der Arbeit vermieden werden kann.

Einkaufskorb beim Ausräumen auf einen Stuhl stellen.

Beim Arbeiten in Bodennähe in die Hocke gehen.

Verlag Dr. Felix Büchner –  
Verlag Handwerk und Technik G.m.b.H.,  
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg,  
Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen  
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk  
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und  
sonstigen Bildungseinrichtungen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen  
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung  
des Verlanges.

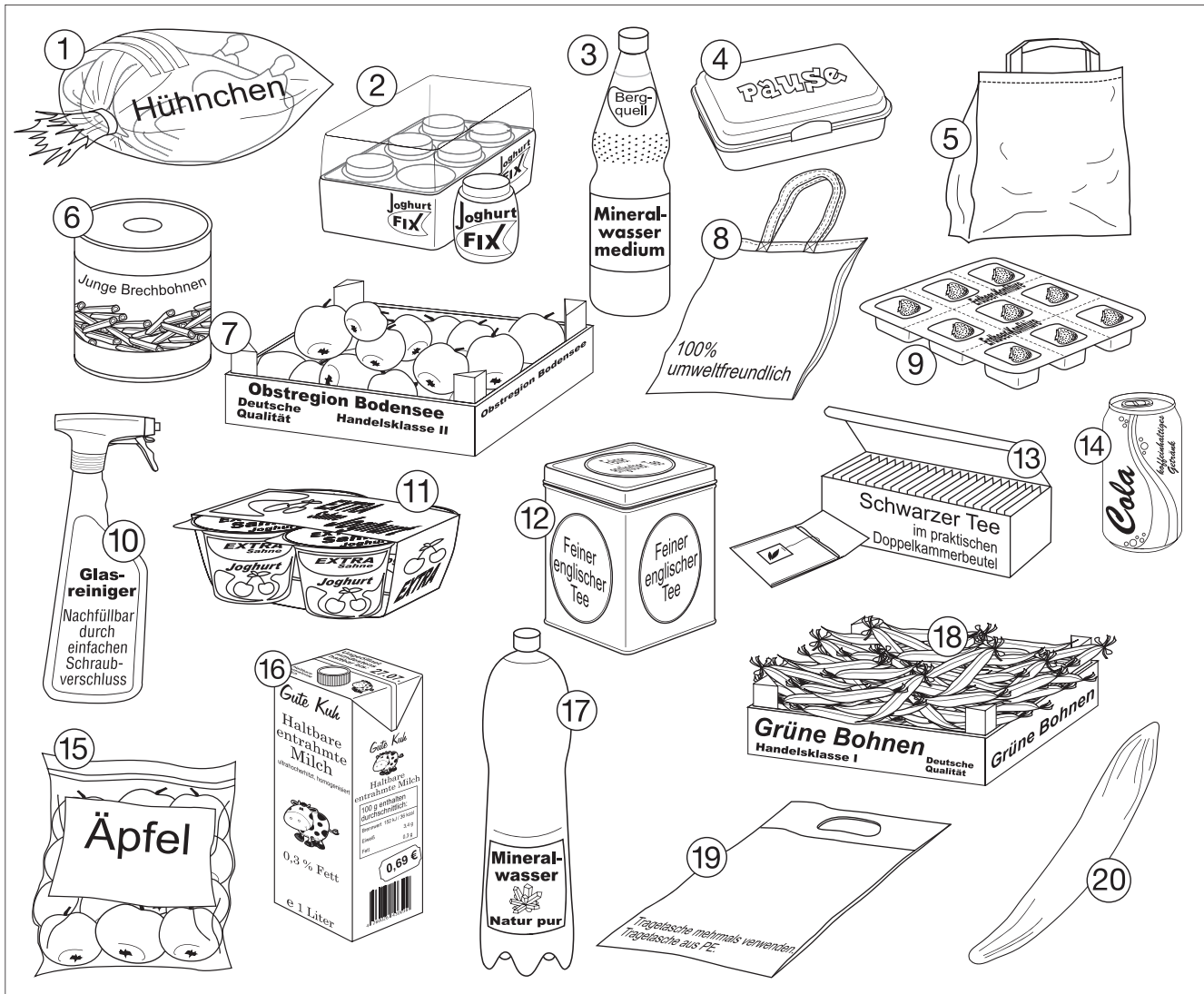
## 1.10 Umweltbelastende Verpackungen vermeiden

Datum: \_\_\_\_\_

Betrachte die verschiedenen Verpackungen.

Welche Verpackungen sind

- a) umweltfreundlich,  
b) umweltbelastend?



a) umweltfreundliche Verpackung:

- ② wieder verwendbar \_\_\_\_\_
- ③ Mehrwegflasche aus Glas \_\_\_\_\_
- ④ wieder verwendbar \_\_\_\_\_
- ⑤ Papiertüte \_\_\_\_\_
- ⑦ mehrfach verwendbar \_\_\_\_\_
- ⑧ Stoffbeutel, mehrfach verwendbar \_\_\_\_\_
- ⑩ Nachfüllpackung \_\_\_\_\_
- ⑫ wieder verwendbar \_\_\_\_\_
- ⑱ wieder verwendbar \_\_\_\_\_
- ⑳ ohne Verpackung \_\_\_\_\_

b) umweltbelastende Verpackung:

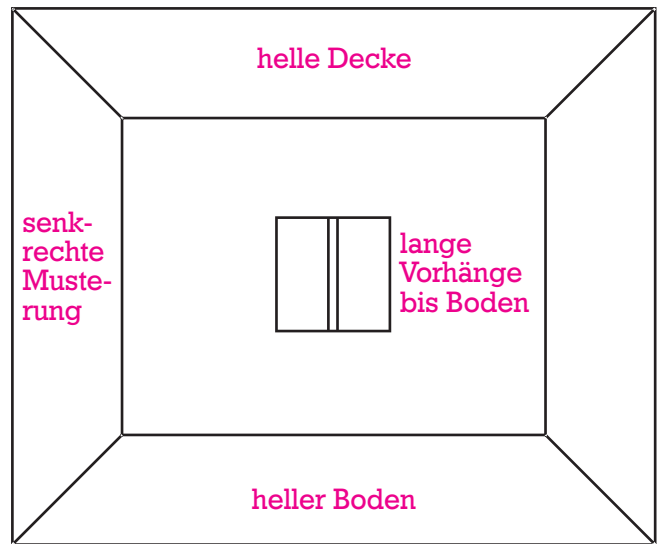
- ① Folienverpackung \_\_\_\_\_
- ⑥ Blechdose, hoher Energieaufwand \_\_\_\_\_
- ⑨ Kunststoff, nicht wieder verwendbar \_\_\_\_\_
- ⑪ unnötige Mehrfachverpackung \_\_\_\_\_
- ⑬ unnötige Mehrfachverpackung \_\_\_\_\_
- ⑭ Blechdose, hoher Energieaufwand \_\_\_\_\_
- ⑮ unnötige Plastikverpackung \_\_\_\_\_
- ⑰ nicht wieder verwendbar \_\_\_\_\_
- ⑲ Plastiktüte \_\_\_\_\_

# 1.15 Einrichtung eines Zimmers in einer Wohngemeinschaft

Datum: \_\_\_\_\_

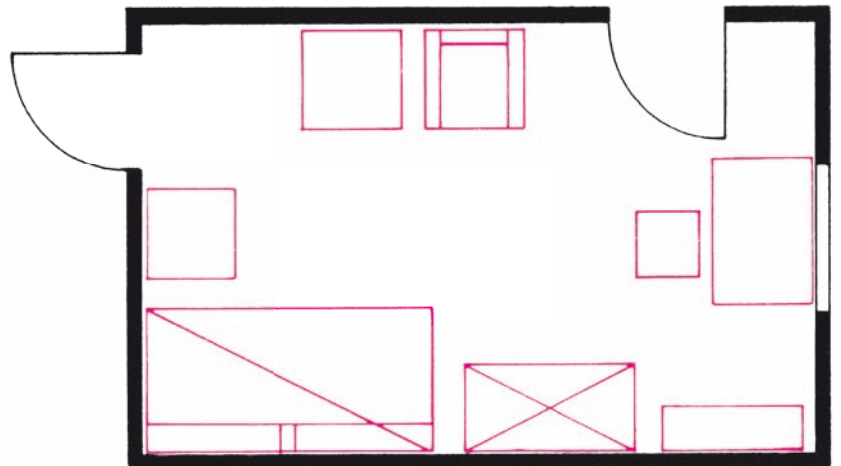
Farben, Muster usw. verändern den Eindruck von der Raumgröße.

1. Wie sollte Claudia
  - a) Wände, Decke und Fußboden,
  - b) das Fenster gestalten,
 damit das Zimmer größer wirkt?  
 Versucht durch farbliche Gestaltung oder unterschiedliche Muster eine entsprechende Wirkung zu erreichen.  
 Vergleicht eure Ergebnisse.
2. Sammelt Bildmaterial von Wohnräumen aus Katalogen. Beschreibt jeweils die Raumwirkung.



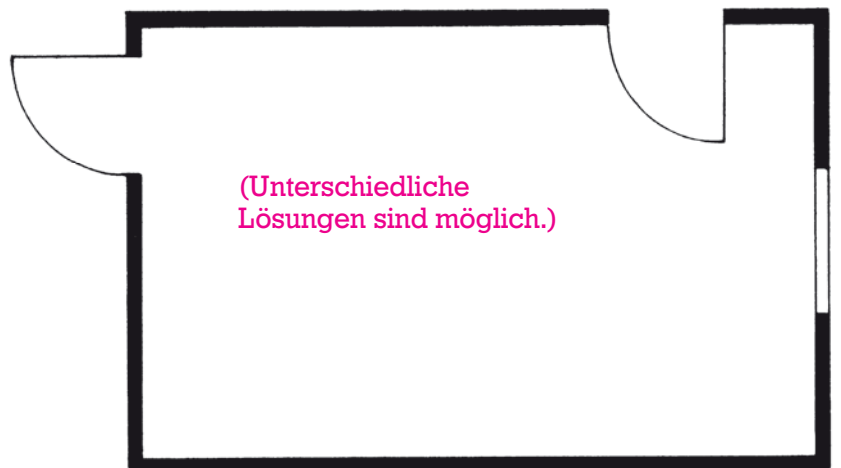
Welche Möbel werden benötigt?

3. Zeichnet die Möbelsymbole, vgl. Arbeitsbuch S. 166, im Maßstab 1:50 (2 cm  $\approx$  1 m) auf ein Blatt Papier. Schneidet die Möbelsymbole aus. Versucht durch Hin- und Herschieben eine besonders günstige Anordnung für die Möbel in Claudias Zimmer herauszufinden.



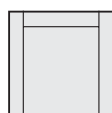
Lösungsvorschlag 1

4. Ergänzt die Einrichtung in Claudias Zimmer. Stellt euch dabei folgende Kontrollfragen:
  - Welche Einrichtungsgegenstände benötigt Claudia evtl. zusätzlich für Schlafen, Arbeit und Freizeit?
  - Bleibt genügend Platz zum Bewegen?
 Zeichnet weitere Möbelsymbole und schneidet diese aus.



Lösungsvorschlag 2

Weitere Möbelsymbole



**Sessel**  
70 x 70 cm



**Schrank**  
120 x 60 cm



**Beistelltisch**  
70 x 70 cm



**Stuhl**  
45 x 45 cm



**Schubladenschrank**  
60 x 60 cm



**Regal**  
100 x 30 cm

Verlag Dr. Felix Büchner – Verlag Handwerk und Technik G.m.b.H., Lademannbogen 135, 22339 Hamburg, Postfach 630500, 22331 Hamburg.


Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

## 2.15 Welchen Nährstoff enthalten diese Lebensmittel? – Rösselsprung

Datum: \_\_\_\_\_

1. Beim Schachspiel darf das „Rössel“ – Pferd oder Springer – bei jedem Zug entweder zwei Felder waagrecht und eines senkrecht oder zwei Felder senkrecht und eines waagrecht springen. In den Feldern sind zwölf Lebensmittelbezeichnungen versteckt, die mit solchen Sprüngen entdeckt werden können.
2. Übertrage die Lebensmittelbezeichnungen in das Rätsel. Die markierten Felder ergeben eine Eigenschaft wertvoller Lebensmittel.

① SPEI	⑥ KAE	⑧ VOLL	③ WAL	QUARK
⑦ LIN	⑨ MUES	SE	⑪ SCHNIT	④ ERB
SE	② FISCH	NUSS	KORN	⑫ HÄHN
LI	SEN	CHEN	SEN	ZEL
⑤ MILCH			⑩ EI	REIS

1 S P E I S E Q U A R K

2 F I S C H

3 W A L N U S S

4 E R B S E N

5 M I L C H

6 K A E S E

7 L I N S E N

8 V O L L K O R N R E I S

9 M U E S L I

10 E I

11 S C H N I T Z E L

12 H A E H N C H E N

Lösungswort: **EIWEISSREICH**



## 2.31 Wir überprüfen die Energie- und Nährstoffzufuhr

Datum:

Die DGE empfiehlt, dass ein 15-jähriger Jugendlicher täglich 11200 kJ zu sich nehmen soll.

- Berechne die tägliche**
  - Gesamtenergiezufuhr,
  - Eiweißzufuhr,
  - Fettzufuhr,
  - Kohlenhydratzufuhr.
- Welche Nährstoffe nimmt Alfons**
  - zu viel,
  - zu wenig auf?
- Mache Verbesserungsvorschläge.**  
Wie kann Alfons sich gesünder ernähren?



**Tageskostplan: Alfons, 15 Jahre, Körpergewicht 64 kg  
Gesamtenergiebedarf 11200 kJ**

	Menge	Lebensmittel	Energie		Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
			kJ	kcal	g	g	g
<b>1. Frühstück</b>	40 g	Brötchen (1 Stück)	426	101	3	1	20
	50 g	Roggenvollkornbrot (1 Scheibe)	428	102	4	1	21
	20 g	Butter (4 TL)	620	148	+	17	0
	57 g	Hühnerei (1 Stück)	370	88	7	6	1
	30 g	Doppelrahmfrischkäse (1 Portion)	497	118	5	11	1
	50 g	Schinken, gekocht (1 Scheibe)	553	132	10	10	0
	20 g	Konfitüre	224	53	+	0	13
			Tee	0	0	0	0
		<b>Istzufuhr 1. Frühstück</b>	<b>3 118</b>	<b>742</b>	<b>29</b>	<b>46</b>	<b>56</b>
<b>2. Frühstück</b>	50 g	Vollmilchschokolade (1/2 Tafel)	1 160	276	5	17	20
		<b>Istzufuhr 2. Frühstück</b>	<b>1 160</b>	<b>276</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
<b>Mittagessen</b>	150 g	Schweineschnitzel (1 großes Stück)	653	155	32	3	+
	10 g	Maiskeimöl (1 EL)	370	88	0	10	0
	200 g	Kartoffelsalat mit Öl	770	183	4	6	30
	200 g	Bohnensalat	420	100	2	5	10
	75 g	Eiscreme	671	160	3	9	15
	30 g	Schlagsahne	381	90	1	9	1
			<b>Istzufuhr Mittagessen</b>	<b>3 265</b>	<b>776</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
<b>Nachmittag</b>	50 g	Kartoffelchips (kleine Tüte)	1 180	281	3	20	21
	330 g	Cola-Getränk (1 Dose)	611	145	0	0	36
		<b>Istzufuhr Nachmittag</b>	<b>1 791</b>	<b>426</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>57</b>
<b>Abendessen</b>	40 g	Roggenmischbrot (1 Scheibe)	362	86	2	+	18
	50 g	Roggenvollkornbrot (1 Scheibe)	428	102	4	1	21
	20 g	Margarine (4 TL)	594	141	+	16	0
	30 g	Leberwurst, grob (1 Portion)	534	127	4	12	+
	30 g	Edamer Käse, 45% Fett i. Tr. (1 Scheibe)	443	105	7	8	1
	70 g	Tomate (1 Stück)	49	12	1	+	2
			Tee	0	0	0	0
		<b>Istzufuhr Abendessen</b>	<b>2 410</b>	<b>573</b>	<b>18</b>	<b>37</b>	<b>42</b>
		<b>Gesamt-Istzufuhr</b>	<b>11 744</b>	<b>2 793</b>	<b>97</b>	<b>162</b>	<b>231</b>
		<b>Gesamt-Sollzufuhr</b>	<b>11 200</b>	<b>2 680</b>	<b>99</b>	<b>91</b>	<b>362</b>

Verlag Dr. Felix Büchner –  
Verlag Handwerk und Technik G.m.b.H.,  
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg,  
Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen  
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk  
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und  
sonstigen Bildungseinrichtungen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen  
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung  
des Verlanges.



## 2.38 Wie können Essstörungen entstehen? – Spurensuche

Datum:

1. Beschreibt die dargestellten Esssituationen.
2. Findet Überschriften für die Berichte.



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

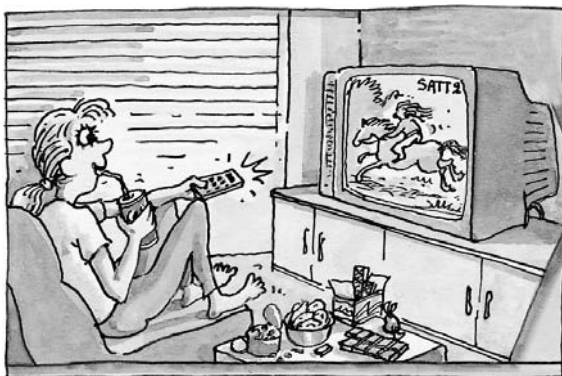
Verschiedene  
Schülerlösungen  
möglich.

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## 2.45 Diabetes mellitus – Silbenrätsel

Datum:

1. Zu erraten sind Begriffe. Setze sie aus den Silben zusammen und streiche die entsprechenden Silben durch.

2. Schreibe die Buchstaben, die mit \* gekennzeichnet sind, in die Kästchen am Ende der Zeile. Diese Buchstaben ergeben in der richtigen Reihenfolge das Lösungswort.

A – BAUCH – BE – BEN – BLUT – BROT – BROT – BUCH – CHEL – CKER – DEX – DI – DRUE – DURCH – EIN – FEK – FLUSS – GE – GEN – GLY – GLY – HEIT – HO – HY – IN – IN – IN – KAE – KAE – KER – KON – KORN – LE – LIN – MI – MI – NIE – NIG – ON – PO – REN – RUS – SA – SCHER – SCHER – SCHOCK – SE – SPEI – SSER – SU – SUE – TA – TI – TI – TRAU – TROL – VER – VI – VOLL – WEIN – ZU

1. Hierin erfolgen die täglichen Aufzeichnungen eines Typ-1-Diabetikers..

D I A B E T I K E R T A G E B U C H \*

A

2. Maßeinheit für den Kohlenhydratgehalt der Lebensmittel.

B R O T E I N H E I T \*

I

3. Deutsche Übersetzung für Diabetes mellitus.

H O N I G S U E S S E R D U R C H F L U S S \*

I L

4. Dieses Hormon senkt den Blutzuckerspiegel.

I N S U L I N \*

N

5. Dieses Lebensmittel hat einen niedrigen glykämischen Index.

V O L L K O R N B R O T \*

L

6. Diese Obstsorte hat einen hohen glykämischen Index.

W E I N T R A U B E N \*

N

7. Hieran können Diabetiker sterben.

N I E R E N V E R S A G E N \*

N

8. Fremdwort für starke Unterzuckerung.

H Y P O G L Y K A E M I S C H E R S C H O C K \*

M

9. In diesem Organ wird Insulin gebildet.

B A U C H S P E I C H E L D R U E S E \*

S

10. Dies müssen Diabetiker, die Insulin spritzen, beherrschen.

B L U T Z U C K E R K O N T R O L L E \*

E

11. Maßeinheit für die Erhöhung des Blutzuckers durch Kohlenhydrate.

G L Y K A E M I S C H E R I N D E X \*

G

12. Ursache für das Ausbrechen von Typ-1-Diabetes.

V I R U S I N F E K T I O N \*

U

Lösungswort:

Ursache für die Stoffwechselkrankheit: I N S U L I N M A N G E L

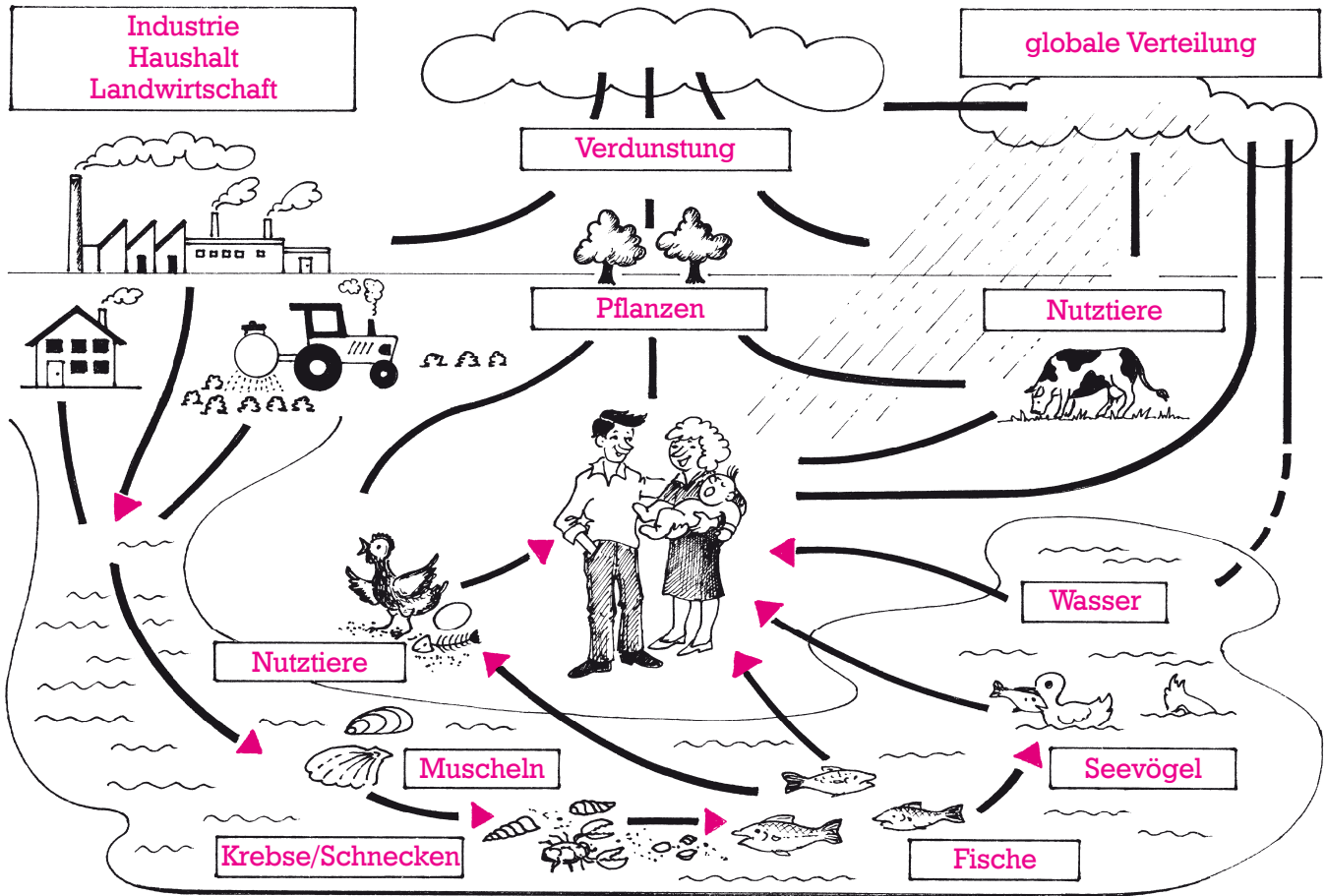


## 2.53 Umweltgifte – wie gelangen sie in unser Essen?

Datum: \_\_\_\_\_

1. Beschrifte die Kästen in der Abbildung. Kennzeichne den Weg der Umweltgifte durch Pfeile: von ihrer Ausbringung bis zur Aufnahme durch die Nahrung.

► Eintragungen der Pfeile am Beispiel Cadmium



2. Nenne mögliche Ursachen folgender Umweltgifte.

Cadmium:

\_\_\_\_\_

Quecksilber:

Verschiedene Antworten

sind möglich.

Radioaktive Elemente:

\_\_\_\_\_

3. Nenne Maßnahmen, durch die der Verbraucher die Aufnahme von Umweltgiften verringern kann.

Keine langlebigen schadstoffbelasteten Fische, Muscheln essen.

Produkte aus Massentierhaltung ablehnen.

Obst und Gemüse waschen und evtl. schälen.

Obst und Gemüse der Saison bevorzugen.

Innereien, Wildpilze selten verzehren.

Produkte aus dem ökologischen Anbau auswählen.

Verlag Dr. Felix Büchner –  
Verlag Handwerk und Technik G.m.b.H.,  
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg,  
Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen  
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk  
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und  
sonstigen Bildungseinrichtungen.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen  
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung  
des Verlegers.

# 4.1 Regeln für das Tischdecken

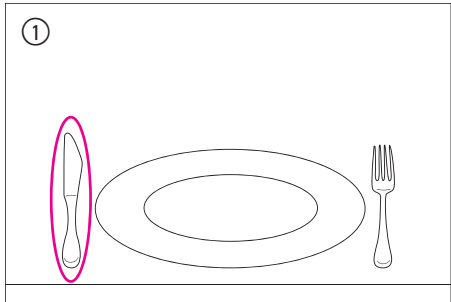
Datum: \_\_\_\_\_

1. Prüfe die Bilder ganz genau und umrande die Fehler mit einem roten Stift.
2. Beschreibe, wie man es richtig macht.
3. Zeichne auf ein Extrablatt ein Gedeck für folgende Speisen: Braten mit Soße, Salzkartoffeln, Rohkost, Apfelschorle.

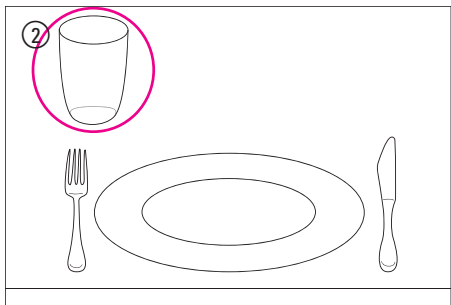
Verlag Dr. Felix Büchner –  
Verlag Handwerk und Technik G.m.b.H.,  
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg,  
Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg.

Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen  
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk  
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und  
sonstigen Bildungseinrichtungen.

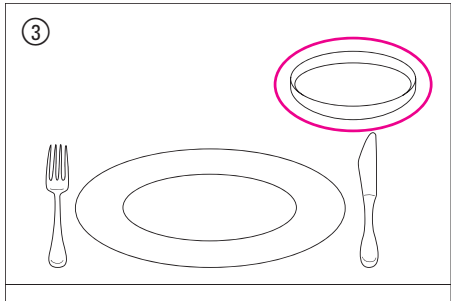
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen  
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung  
des Verlages.



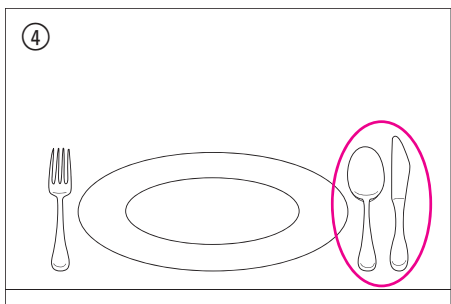
① Das Messer liegt rechts neben dem Teller (Schneide zum Teller zeigend), die Gabel links.



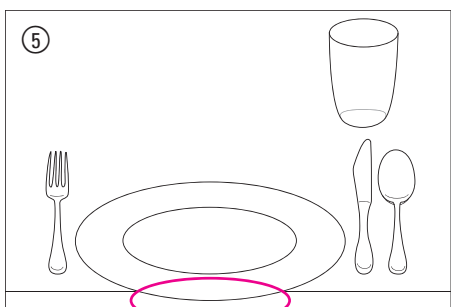
② Das Glas steht rechts oberhalb des Tellers über der Messerspitze.



③ Das Salatschälchen wird links neben dem Teller eingedeckt.



④ Das Messer zeigt mit der Klinge zum Teller. Der Löffel liegt rechts außen neben dem Messer.

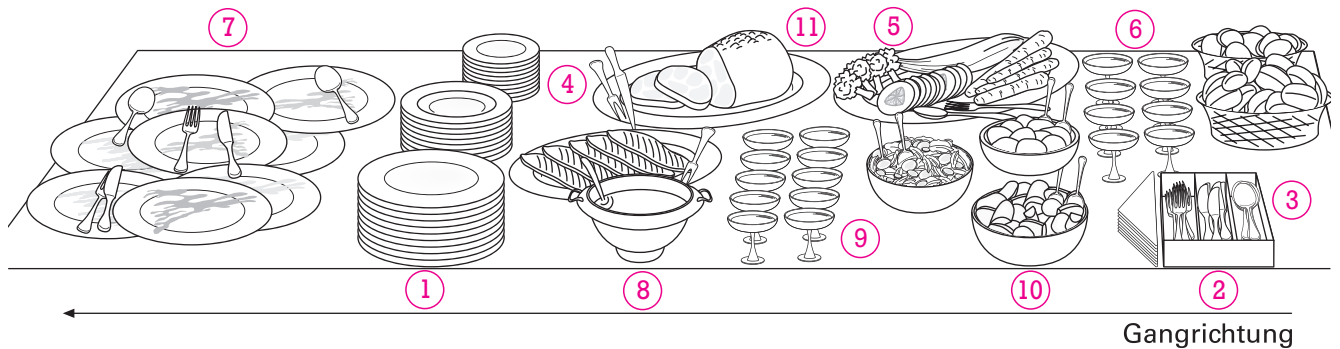


⑤ Der Rand des Tellers schließt mit der Tischkante ab bzw. ist einen Fingerbreit nach innen gerückt.

## 4.9 Aufbau des Büfetts – welche Fehler wurden gemacht?

Datum:

Nummeriere die elf Fehler in der Abbildung und beschreibe jeweils, wie man es richtig macht.



1. Die sauberen Teller müssen ganz rechts stehen. Die Speisen stehen links von den Tellern.

2. Das sortierte Besteck liegt ganz links, so hat der Gast zunächst eine Hand frei.

3. Es sollte mindestens Besteck für Vorspeise, Hauptgericht und Dessert vorhanden sein.

4. Die Griffe der Vorlegebestecke liegen dem Gast zugewandt.

5. Hinten stehende Speisen evtl. erhöht anordnen, damit sie leicht zu erreichen sind.

6. Nachspeisen stehen links neben dem Hauptgericht.

7. Das gebrauchte Geschirr wird auf einem Seitentisch abgestellt.

8. Die Speisen sind in der falschen Reihenfolge angeordnet: erst Suppe, dann Fleisch und anschließend Gemüse und Kartoffeln und zum Abschluss Nachspeisen.

9. Gleichartige Speisen werden an einem Platz zusammen hingestellt.

10. Die Tischkante muss frei bleiben, damit keine Unfallgefahr besteht.

11. Warme Gerichte müssen bei mindestens 60°C warm gehalten werden.