Klasse 6a

Liebe Schülerinnen und Schüler des Hauswirtschaftskurses,

anbei schicke ich Euch eine Hausaufgabe in Hauswirtschaft für die Zeit

vom 30.03. bis zum 19.04.:

Ihr wisst bereits, wie man richtig spült. Jetzt schauen wir uns einmal an, wie man eine Mahlzeit insgesamt zubereitet. Bearbeite dazu das folgende Arbeitsblatt.

Die Hausaufgaben sammle ich in der ersten Hauswirtschaftsstunde ein, sobald wieder Unterricht ist. Wenn Ihr möchtest, könnt Ihr mir Eure

Lösung auch bis zum 19.04.20 per E-Mail an

[b.knoke-schneider@droemlingschule.de](mailto:b.knoke-schneider@droemlingschule.de) schicken.

Die Hausaufgabe besprechen wir, sobald wieder Unterricht ist.

Anschließend wird die Hausaufgabe Basis für eine Leistungsüberprüfung sein.

Wenn Ihr Fragen habt, schreibt mir einfach eine E-Mail:

**Ein Bild, das Goldrute, Pflanze enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**[b.knoke-schneider@droemlingschule.de](mailto:b.knoke-schneider@droemlingschule.de)

Viele Grüße und bleibt gesund! ☺

Beate Knoke-Schneider

**Hauswirtschaft** Klasse 6a

Hausaufgabe 30.03.-19.04.20

Vorname: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1) Die Zubereitung eines Kräuterquarks**

Die Klasse 6a möchte einen Kräuterquark für **acht Personen** zubereiten. Ein Bild, das Zwiebel, Tisch, sitzend, Pflanze enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Das Rezept für** **vier Personen**: Einen Bund Schnittlauch waschen, mit Küchenpapier

gut trocken tupfen und auf einem Schneidebrett mit einem Messer in feine Ringe schneiden. 500 g Quark in eine Schüssel geben. Danach 100 g Joghurt abwiegen und zum Quark geben. Den Schnittlauch in die Schüssel geben und mit einem Löffel umrühren. Den Kräuterquark mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren.

a) Schreibe alle Zutaten auf und berechne die Mengen, die man für acht Personen braucht.

|  |  |
| --- | --- |
| Menge (für 8 Personen) | Zutat |
| Zwei Bunde | Schnittlauch |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

b) Schreibe alle Arbeitsgeräte auf, die man braucht.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2) Arbeitsschritte planen**

Ein Bild, das Essen, Tisch, Teller, Obst enthält.

Automatisch generierte BeschreibungDie Klasse 6a möchte einen Gemüseteller mit Mozzarella zubereiten.

Wie soll die Arbeit organisiert werden?

Dazu werden die **Arbeitsschritte in drei Phasen** eingeteilt:

**1) Vorarbeiten**

**2) Hauptarbeiten**

**3) Nacharbeiten**

a) Ordne die folgenden Tätigkeiten den drei Phasen zu und trage sie in die Tabelle auf der folgenden Seite ein:

* Arbeitsgeräte, z. B. Schneidemesser und Schneidebrett, bereitlegen
* Brokkoli, Möhren, Erbsen und Mais im Kochtopf garen
* Speisereste und Zutaten wegräumen
* Tisch abwischen
* Arbeitsplatz aufräumen und reinigen
* Gemüse zerkleinern
* Alle Zutaten, z. B. Blattsalate und Mozzarella, bereitstellen
* Mozzarella zerkleinern
* Geschirr, Besteck und Arbeitsgeräte reinigen und wegräumen
* das Gemüse auf den Tellern anrichten, mit Mozzarella garnieren
* Abfälle in geeigneter Weise entsorgen
* Gemüse waschen
* Rezept genau durchlesen

|  |  |
| --- | --- |
| Vorarbeiten | * Hände waschen * Alle Zutaten abwiegen / abmessen |
| Hauptarbeiten | * beim Gemüse unerwünschte Bestandteile, z. B. Strunk und äußere Blätter, entfernen * Tisch decken |
| Nacharbeiten | * Mahlzeit einnehmen |

**2) Was kochst oder backst Du gerne?**

**Schreibe Dein Lieblingsrezept auf.**

**3) Die Ernährungspyramide**

Sieh Dir im Internet unter

<https://www.youtube.com/watch?v=rK6NQLBvKfk>

den Film über die Ernährungspyramide aufmerksam an.

Lies Dir nun die Fragen zum Film durch. Sieh Dir danach den Film noch einmal an. Du kannst den Film zwischendurch mit der Pausentaste II anhalten. Beantworte nun die Fragen zum Film.

a) Was hast Du heute morgen gefrühstückt?

Was hast Du gegessen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Was hast Du getrunken?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b) Warum ist es wichtig, viel Wasser zu trinken? Nenne zwei Gründe.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c) Wie viele Gläser Wasser sollte man am Tag trinken?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

d) Welche Getränke könnte man außer Wasser noch trinken?

\_1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(mit Wasser mischen)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e) Nenne sieben Beispiele für Gemüse:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

f) Nenne sieben Beispiele für Obst:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

g) Was wird aus Getreide hergestellt?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Getreide \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

h) Nenne drei Beispiele für Getreide:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

i) Achtung: Hier ist **Weißmehl** im Gegensatz zu Vollkornmehl gemeint! Weißmehl ist aus Weizen, aber es gibt auch Vollkornmehl aus Weizen. In Vollkornbrot sind mehr Vitamine und Mineralstoffe enthalten als in Weißbrot. Daher ist Vollkornbrot \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ als Weißbrot. Und Vollkornprodukte machen länger \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ als Weißmehlprodukte.

Hafer ist auch ein Getreide. Manche Menschen essen zum Frühstück gerne \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ . Darin sind oft Haferflocken enthalten.

Im Getreide sind Kohlenhydrate, die der Körper in \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ umwandeln kann.

l) Obst und Gemüse enthalten viele \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

m) Nenne vier tierische Produkte.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

n) Milch enthält viel Calcium Magnesium Eisen

o) Warum sind Eis und Pudding ungesund?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

p) Nenne ein Beispiel für ein gesundes Mittagessen:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

q) Welche Lebensmittel kann man essen, soviel man möchte?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Welche Lebensmittel sollte man nur in Maßen essen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Welche Lebensmittel sollte man nur in kleinen Mengen genießen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

r) Nenne drei Beispiele für Fette:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

s) Male die Ernährungspyramide farbig aus und beschrifte die einzelnen Stufen.