

# KOMPETENZFELD Gesundheit und Soziales

## Aufgabenstellung für eine mündliche Prüfung zum Thema „Ernährung zur Gesundheitsvorsorge“

Autor\_in: Manuela Bonifer-Jungwirth, BFI OÖ, März 2016

NETZWERK ePSA



das kollektiv



volkshochschule  
SALZBURG



Gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Bundesministeriums für Bildung



BMB  
Bundesministerium  
für Bildung

# Ernährung zur Gesundheitsvorsorge

## Aufgabenstellung:

Ausgewogene Ernährung und eine gesundheitsbewusste Lebensführung sind wichtige Teile der Gesundheitsvorsorge. Menschen sind in der Lage Ihre Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Die Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Nicht nur das Verhalten der Menschen, sondern die sozialen, ökonomischen und ökologischen Bedingungen in der Gesundheitsvorsorge sind dabei von Bedeutung.

## **Gehen Sie auf folgende Fragestellungen ein und machen sie sich Notizen:**

- Auf welche „Nahrungsmittel“ oder „Lebensmittel“ legen Sie großen Wert?  
Weshalb?
- Beschreiben Sie den „Weg der Nahrung“ im Körper und berichten Sie, wie sie diesen Vorgang unterstützen können!
- Ihre Tante berichtet bei einer Familienfeier, dass sie Insulin spritzen muss, da sie Diabetes hat und wie diese Tatsache ihr Leben verändert hat.  
Fehlernährung, mangelnde Bewegung kann verschiedene Auswirkungen haben, aber auch Krankheiten und hohe Kosten hervorrufen.  
Beschreiben Sie dazu ein Beispiel, das Sie aus Ihrem Alltag kennen!
- Wenn Sie an Ernährung denken, welche Maßnahmen oder Aktivitäten zur Gesundheitsvorsorge kennen und leben Sie und welche empfehlen Sie Ihren Freunden oder Bekannten? Weshalb?

Sie können auch nachfolgende Aussagen dazu verwenden:

In der Europäischen Union hat Österreich den höchsten Fleischverbrauch (über 100 kg pro Kopf und Jahr)

Durch eine gesündere Ernährung, wie weniger Fleisch, weniger Milchprodukte können wir unser Klima.... schonen

Moderne Lebensführung mit ihren Anforderungen beeinflusst das Ernährungsverhalten ....

In Österreich haben 40 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren Übergewicht.

Ich orientiere mich bei der Auswahl meiner Nahrungsmittel an....? z.B. der Ernährungspyramide

Kurze Transportwege sparen Energie und Treibhausabgase.  
PS: Gutes Obst aus der Region oder dem Nachbarland liegt oft näher als man vermutet!

1/3 aller Lebensmittel in noch genießbarem Zustand landen im Müll.

Du bist was du isst!

Ich füttere meinen „Geist“ mit....

Wie sich jemand ernährt hat mit Bildung, sozialer Herkunft, materiellen und finanziellen Möglichkeiten zu tun!

**Wir wünschen gutes Gelingen!**

# Anhang für Prüfende

## 1. Beurteilungskriterien

Die Prüfungskandidat\_innen zeigen bei der jeweiligen Aufgabenstellung die relevanten Kompetenzen wie folgt:

Skala	Beschreibung der Beurteilungskriterien
3.0 Fachkompetenz über das Wesentliche hinausgehend erfüllt/merkmale Ansätze zur Eigenständigkeit; Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können	<p><b>Deskriptor 5: Handlungen und Verhaltensweisen bewerten.</b> Grundlegende Zusammenhänge zwischen Umwelteinflüssen und Gesundheit werden erkannt und benannt, es erfolgt eine Folgenabwägung bzw. Folgenabschätzung die nachvollziehbar dargestellt wird.</p> <p><b>Deskriptor 6: Sich selbst reflektieren.</b> Die/der Prüfungskandidat_in ist in der Lage das eigene Gesundheits- und Konsumverhalten sowie Einflussfaktoren auf die eigene Gesundheit reflektieren zu können. Folgerungen werden nachvollziehbar dargestellt und begründet.</p> <p><b>Deskriptor 9: Gesundheits- und hygienebewusst agieren und Sicherheitsaspekte berücksichtigen.</b> Gesundheitsrisiken werden als solche eingeschätzt und nachvollziehbar beschrieben, dabei werden Ernährungsaspekte besonders berücksichtigt.</p>

## 2. Beurteilungsraster

	4.0 <sup>1</sup>	3.0	2.0 <sup>2</sup>	1.0 <sup>3</sup>	0.0	Bemerkung
Deskriptor 5: Handlungen und Verhaltensweisen bewerten						
Deskriptor 6: Sich selbst reflektieren						
Deskriptor 9: Gesundheits- und hygienebewusst agieren und Sicherheitsaspekte berücksichtigen						

## 3. Vom Beurteilungsraster zur Note

Ergebnisse:	Ziffernote:
Mindestens 50 % der Ergebnisse sind 4.0, die restlichen Ergebnisse sind 3.0.	Sehr gut
Mindestens 50% der Ergebnisse sind 3.0 oder höher, die restlichen Ergebnisse sind nicht weniger als 2.0.	Gut
Mindestens 50% der Ergebnisse sind 2.0 oder höher, die restlichen sind nicht weniger als 1.0.	Befriedigend
Maximal ein Ergebnis darf 0.0 sein, die restlichen Ergebnisse sind mindestens 1.0 oder höher.	Genügend

<sup>1</sup> 4.0 - Fachkompetenz weit über das Wesentliche hinausgehend erfüllt/ Eigenständigkeit deutlich, Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können offensichtlich

<sup>2</sup> 2.0 - Fachkompetenz zur Gänze in den wesentlichen Bereichen erfüllt/ merkmale Ansätze zur Eigenständigkeit; Fähigkeit zum Transfer von Wissen und Können mit Anleitung

<sup>3</sup> 1.0 - Fachkompetenz in den wesentlichen Bereichen überwiegend erfüllt/ keine Eigenständigkeit