



BEJR1 EH – Fach: BFK

WOCHENTIPP: Brett- Spiele – Woche

- > *Spiel mal wieder Brettspiele*
- > *Suche dir jeden Tag ein anderes Brettspiel aus, das du mit deiner Familie zusammenspielen kannst.*



Lernplan für die Woche vom 16.3. – 20.3.20

1

Der Lernplan dieser Woche dient der Wiederholung und Vorbereitung für die BEJ-Prüfung BFK!

Alle Aufgaben müssen bearbeitet werden! Deine bearbeiteten Aufgaben (Ergebnisse) sammle ich nach den Ferien ein – diese werden folglich von mir benotet und in deiner EL-Note mit angerechnet.

In der letzten Einheit haben wir uns mit „Unfallgefahren in der Schulküche“ ausgiebig beschäftigt.

Informationsblatt: „Sicher arbeiten in der Schulküche“

In einer Betriebskantine häufen sich die Arbeitsunfälle. Als erste Gegenmaßnahme will die Küchenchefin ein Merkblatt aushändigen, das dem Küchenpersonal als Info dient. Das Personal bestätigt mit seiner Unterschrift die Einhaltung der Küchenregeln.

Aufgabe 1.

Du bist nun die Küchenchefin oder der Küchenchef!

Lies die Regeln und Hinweise nochmals durch und fülle mit Hilfe deiner EL-Unterlagen das „Informationsblatt für das Küchenpersonal“ aus. (Siehe nächste Seite)



Informationsblatt Küchenarbeitsplatz



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in unserer Betriebskantine haben sich bereits mehrere Arbeitsunfälle ereignet! Da ich für Ihre Sicherheit verantwortlich bin, bitte ich Sie ausdrücklich das Merkblatt genau zu lesen und mir mit Ihrer Unterschrift am Ende des Informationsblattes zu bestätigen, dass Sie die Regeln zur Unfallverhütung in unserer Küche kennen und anwenden.

Mit herzlichem Gruß

Eure Küchenchefin/ euer Küchenchef

2

1. Die wichtigsten Regeln für den Umgang mit Messern

2. Die wichtigsten Regeln für den Umgang mit hohen Temperaturen (Töpfe, Pfannen, Dampf, Fett, Fritteusen usw.)

3. Die wichtigsten Regeln zur Vermeidung von Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren

4. Die wichtigsten Regeln für den Umgang mit elektrischen Geräten

Ich habe die Küchenregeln zur Kenntnis genommen und werde Sie in unserem Betrieb stets anwenden.

Ort,

Datum:

Unterschrift:



Ein weiteres Unterrichtsthema wurde von uns bearbeitet:

Richtige Körperpflege zur Vermeidung von Krankheiten

Ein Themenschwerpunkt war:

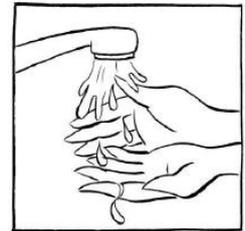
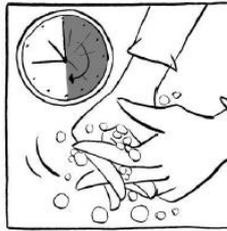
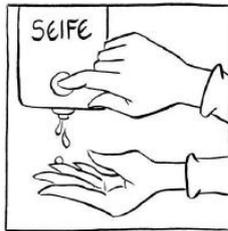
„Das gründliche Händewaschen in 5 Schritten“.

Aufgabe 2

3

In welche Reihenfolge gehören die einzelnen Schritte?

Schreibe die Zahlen von 1–5 auf die Linien.



Beschreibe das „gründliche Händewaschen“ in der richtigen Reihenfolge und in ganzen Sätzen.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



BEJR1 EH – Fach: BFK - EL



WOCHENTIPP: *Beweg-Dich-Woche*

> Überlege dir täglich ein paar Gymnastikübungen, damit du fit und sportlich bleibst!

Lernplan für die Woche vom 23.3. – 27.3.20

Der Lernplan dieser Woche dient der Wiederholung und Vorbereitung für die BEJ-Prüfung BFK!

4

Obstverarbeitung in der Küche – am Beispiel Apfel

In der Küche wurden Äpfel verarbeitet.

Wie heißen die unterschiedlichen Apfelgerichte/ Erzeugnisse?

Aufgabe 1:

a) Schreibe den Getränkenamen, bzw. das Gericht auf die Linien über den Bildern.



Backen

Trocknen

Pressen

Kochen

b) Verbinde mit einem farbigen Stift die richtige Zubereitungsmethode mit den passenden Bildern.

c) Nenne **mindestens vier weitere** Verarbeitungsmöglichkeiten.



Obst und Gemüse „Bunt und gesund – das ist das Motto der 5 am Tag-Kampagne“.

5 am Tag bedeutet nicht, dass du ab sofort nur noch Obst und Gemüse essen darfst.
5 am Tag heißt ganz einfach, dass du 5 Portionen Obst und Gemüse über den Tag verteilt essen sollst.

Mein Ernährungstagebuch für die Woche vom 23.3. – 29.3.20

Aufgabe 2:

Das „Bundeszentrum für Ernährung“ hat hierfür eine Tabelle entwickelt.
Fülle das Ernährungstagebuch täglich aus!



Mein Ernährungstagebuch

Wie viele Portionen Obst und Gemüse esse ich?



5

Name	Datum

Lebensmittelgruppe	Eine Portion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gemüse: 3 Portionen pro Tag 	Eine Handvoll (ca. 135 g)							
Obst: 2 Stück pro Tag 	Eine Handvoll (ca. 125 g)							

Selbsteinschätzung:

Positiv ist	Ich möchte Folgendes (noch) verändern

Hilfestellung:



2 Portionen Obst können bestehen aus:

Zum Beispiel:

1 Portion (2 Handvoll) Beerenfrüchte.

Schreibe zwei Beispiele auf:

Beerenmischung, Himbeeren, (TK), Tafeltrauben (1Hv)

1 Apfel, 1 Banane, 1 Orange...

oder eine Portion ersetzen durch:

1 Glas Obstsaft (100% Saft), 25g Nüsse oder 25g Trockenfrüchte, z. B. 5 Trockenpflaumen oder getrocknete Aprikosen.

3 Portionen Gemüse können bestehen aus:

1 Portion (2 Handvoll) **rohes Gemüse**, z. B. **Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Karotten...**

1 Portion (2 Handvoll) **gegartes Gemüse**, z. B. **Rote Bete, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Karotten, Pilze**

=> diese können auch aus

1 Handvoll getrockneten Hülsenfrüchten wie Linsen oder Erbsen bestehen! **Linsensalat**

1 Handvoll Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse (**Mixpickel: Gurke, Zwiebel...**), **Spargel, Gemüsepaprika...**

1 Portion (2 Handvoll) Blattsalat (kleingeschnitten), z. B. **Feldsalat, Kopfsalat, Eisberg, Chicorée**

oder eine Portion ersetzen durch:

1 Glas Gemüsesaft.

Saft: Karotten, Tomaten, Smoothie (oftmals mit Obst gemixt!)



Vitamin C aus Gemüse und Obst schützt uns vor Krankheiten

Aufgaben des Vitamin C

Aufgabe 3:

Nehme dein Ernährungsbuch zur Hand und informiere dich auf Seite 57.

a) Nenne die 3 wichtigen Aufgaben des Vitamin C

6

b) Bei welchen Personengruppen ist der Vitamin-C-Bedarf erhöht?

Schreibe 2 Beispiele in eigenen Worten und in ganzen Sätzen auf!

c) Lese das Fallbeispiel auf der rechten Seite durch.

Beschreibe sichtbare Veränderungen, die bei einem vollständigen Vitamin-C-Mangel (Skorbut) auftreten.



BEJR1 EH – Fach: BFK - EL

*WOCHENTIPP: Spaziergang mit „offenen Augen“
> Welche Blumen blühen nun in den schönsten Farben? Weißt du, wie sie heißen?*

Lernplan für die Woche vom 30.3. – 03.04.20

Der Lernplan dieser Woche dient der Wiederholung und Vorbereitung für die BEJ-Prüfung BFK!

Neues Thema: Lebensmittelgruppe Fleisch

Nehme dein Ernährungsbuch zur Hand und informiere dich auf Seite 85-87.

7

Aufgabe 1.

Lies dir den Info-Text „Fleisch – ein Stück Lebenskraft?“ durch.

Deine Freundin Lisa isst täglich Wurst und Fleisch.

Gebe ihr Ernährungs-Tipps für den täglichen Fleischverzehr und wie viel Fleisch sie in der Woche davon essen sollte (nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung).

Verwende hierzu die Blattrückseite!

Aufgabe 2. (Seite 86)

Wir schreiben eine Bildergeschichte – „Fleischlos glücklich“.

- Bringe die sechs Bilder in eine sinnvolle Reihenfolge.
- Beschreibe auf einem gesonderten Blatt die Bilder (Ereignisse) in einem genauen, lebendigen und anschaulichen Text.

Ich wünsche Euch schöne Ostern!

Haltet nun alle die Ohren steif, bleibt gesund und wir hoffen, dass wir uns nach

Ostern alle gesund und munter wiedersehen!

Ganz herrliche Grüße

Dagmar Geigle-Maier

