

# HOE 2021

## Themenbereiche zur neuen kompetenzorientierten Reifeprüfung

---

Ernährung:

### **1) Grundlagen der Ernährung:**

Aufgaben der Nahrung, Ernährungsempfehlungen, vollwertige Ernährung, Ernährungspyramide, Energiebilanz, Nährstoffbedarf, Nährstoffdichte, Wasserhaushalt/Flüssigkeitsbedarf,

### **2) Inhaltsstoffe der Nahrung**

Bildung und Arten der Makro- und Mikronährstoffe; Ernährungsphysiologische Bedeutung der Makro- und Mikronährstoffe; Bedarf und Bedarfsdeckung

### **3) Lebensmittellehre**

Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß-, Mineralstoff- und Vitamin- reiche Lebensmittelgruppen und deren Bedeutung in der Ernährung

### **4) Ernährung verschiedener Personengruppen**

altersspezifische und zielgruppenorientierte Ernährung;  
Schwangere, Stillende & Säuglinge, Kinder & Jugendliche, Sportler, ältere Menschen

### **5) Ernährung und Krankheit**

ernährungsbedingte Krankheiten, ernährungstherapeutische Maßnahmen;  
z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Gicht, Lebensmittelintoleranzen (Zöliakie), Essstörungen

### **6) Ernährung und Lebensmittelwahl**

Lebensmittelqualität. Vollwertige Ernährung, Vegetarismus, Vegane Ernährung, Diäten, Functional Food

## Haushaltsökonomie:

### **1) Privater Haushalt und Ökonomie**

Bedarf/Bedürfnis, Bedürfnispyramide, Bedeutung im Wirtschaftskreislauf, Funktionen und Aufgaben des Haushaltes, Management, Finanzierung, Haushalts-Einnahmen/-Ausgaben – Rechnungen

### **2) Marketing**

Grundlagen des Marketings, Werbung, Food Design, Tricks im Supermarkt

### **3) Grundlagen des Lebensmittel-, Konsumenten- und Arbeitnehmerrechts**

Konsumentenrecht, Verbraucherschutz, Lebensmittelrecht  
Lebensmittelkennzeichnung, Vertragsarten

### **4) Haushalt und Wohnen**

Wohnbedürfnis, Rechtsformen des Wohnens, Wohnraumbeschaffung, Mietvertrag, Wohnraumfinanzierung, Wohnwert, Wohngestaltung