

2026

**STARK**  
Prüfung  
**MEHR**  
**ERFAHREN**

**Realschulabschluss**

Baden-Württemberg

**AES – Alltagskultur,  
Ernährung, Soziales**

- ✓ Original-Prüfungsaufgaben mit Lösungen
- ✓ Basiswissen
- ✓ Kapitel zur praktischen Prüfung

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Vorwort**

## **Hinweise und Tipps**

---

<b>1</b>	<b>Grundlagen .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Aufbau der schriftlichen Prüfung .....</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Pflichtteil A .....</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Wahlteil B .....</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>Praktische Prüfung .....</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Anforderungsbereiche und Operatoren .....</b>	<b>9</b>

## **Basiswissen Abschlussprüfung AES**

---

<b>1</b>	<b>Ernährung und Gesundheit .....</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Lebensgestaltung und Konsum .....</b>	<b>25</b>

## **Übungsaufgaben im Stil der praktischen Prüfung**

---

Übungsaufgabe 1: Bereich Ernährung (Erproben und Bewerten von Convenience-Produkten) .....	Ü-1
Übungsaufgabe 2: Bereich Ernährung (Erproben und Bewerten eines fleischhaltigen Gerichts und einer entsprechenden fleischlosen Alternative) .....	Ü-14
Übungsaufgabe 3: Bereich Textil (Erproben und Bewerten von Upcycling-Produkten) .....	Ü-18

## **Schriftliche Original-Abschlussprüfungen**

---

### **Abschlussprüfung 2021**

Pflichtteil A: 1	Ernährungstrends: Funktionelle Lebensmittel .....	2021-1
2	Warenkennzeichnung .....	2021-3
3	Aktuelle Produktionstechniken – Gentechnik .....	2021-4
4	Lebensgestaltung und Konsum .....	2021-5
5	Lebensgestaltung und Konsum .....	2021-6
Wahlteil B:	1 Nachhaltigkeit und Konsum am Beispiel Textilien ....	2021-7
2	Körper, Gesundheit, Ernährung .....	2021-10
	Lösungsvorschlag .....	2021-12

### **Abschlussprüfung 2022**

Pflichtteil A: 1	Lebensstil und Nachhaltigkeit .....	2022-1
2	Ernährung und Gesundheit .....	2022-2
3	Aktuelle Produktionstechniken – Gentechnik .....	2022-3
4	Lebensgestaltung und Konsum .....	2022-4
5	Finanzmanagement im privaten Haushalt .....	2022-5
Wahlteil B:	1 Konsum und Nachhaltigkeit .....	2022-6
2	Ernährung und Konsum .....	2022-8
	Lösungsvorschlag .....	2022-10

### **Abschlussprüfung 2023**

Pflichtteil A: 1	Ernährungstrends .....	2023-1
2	Funktionelle Lebensmittel .....	2023-2
3	Gentechnik .....	2023-4
4	Lebensgestaltung und Konsum .....	2023-5
5	Lebensgestaltung und Versicherungen .....	2023-6
Wahlteil B:	1 Konsum und Nachhaltigkeit .....	2023-7
2	Ernährung und Konsum .....	2023-8
	Lösungsvorschlag .....	2023-10

## **Abschlussprüfung 2024**

Pflichtteil A: 1	Ernährung und Gesundheit .....	2024-1
2	Ernährung und Konsum .....	2024-3
3	Gentechnik .....	2024-4
4	Lebensgestaltung und Konsum .....	2024-6
Wahlteil B:	1 Ernährung und Konsum .....	2024-7
2	Gesundheit und Lebensgestaltung .....	2024-9
	Lösungsvorschlag .....	2024-11

## **Abschlussprüfung 2025 .....** [www.stark-verlag.de/mystark](http://www.stark-verlag.de/mystark)

Sobald die Original-Prüfungsaufgaben 2025 freigegeben sind, können sie als PDF auf der Plattform MySTARK heruntergeladen werden (Zugangscode vgl. vorne im Buch).

### **Autorinnen**

Sandra Geider	Hinweise und Tipps; Basiswissen; Lösung zu den Abschlussprüfungen 2022 bis 2024
Ilona Schondelmaier	Übungsaufgaben 1 bis 3 (praktische Prüfung); Lösung zur Abschlussprüfung 2021

Jeweils zum Schuljahresbeginn erscheinen die neuen Ausgaben der Abschlussprüfungsaufgaben mit Lösungen.



## Vorwort

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

eine gelungene Abschlussprüfung ist keine Glückssache. Du kannst und solltest dich strategisch darauf vorbereiten und den Lernstoff einüben. Wenn du weißt, aus welchen Teilen die Abschlussprüfung besteht, kannst du die einzelnen Bereiche gezielt trainieren.

Mithilfe der folgenden Kapitel kannst du die wichtigsten Grundlagen für die Bearbeitung der Prüfungsaufgaben wiederholen. Das einführende Kapitel „**Hinweise und Tipps**“ informiert dich über die offiziellen Rahmenbedingungen, erläutert dir die Arbeitsanweisungen (**Operatoren**) und macht dich mit den verschiedenen Schwierigkeitsstufen (**Anforderungsbereichen**) vertraut.

Das Kapitel „**Basiswissen Abschlussprüfung AES**“ fasst den Prüfungsstoff aus den Kompetenzfeldern „Ernährung und Gesundheit“ sowie „Lebensgestaltung und Konsum“ zusammen. Es unterstützt dich dabei, die **wichtigsten Lerninhalte** zu wiederholen.

Die **Aufgaben im Stil der praktischen Prüfung** und die schriftlichen **Original-Prüfungsaufgaben** mit ausgearbeiteten Lösungsvorschlägen dienen dir als Orientierung, was in der Prüfung verlangt wird. Die vielen **Tipps** helfen dir bei der Bearbeitung der Aufgaben.

### Wie lerne ich mit diesem Buch?

Du kannst dich mit diesem Buch ganz nach deinen individuellen Bedürfnissen auf die Abschlussprüfung in AES vorbereiten.

Verschaffe dir zunächst einen Überblick über die Themenfelder im Pflicht- und im Wahlteil. Überlege dir, in welchen Bereichen du noch Lücken hast.

Wenn du dich bei einzelnen Themen unsicher fühlst, lies dir zuerst das entsprechende Basiswissen durch und suche dir anschließend passende Prüfungsaufgaben zum Üben aus.

Sobald du dich sicherer fühlst, kannst du mit einer kompletten Original-Abschlussprüfung für den „Ernstfall“ proben. Achte dabei auf die Wahlmöglichkeiten und die Bearbeitungszeit, um die Prüfungsbedingungen möglichst realistisch nachzustellen.

Mit dem Buch kannst du sowohl allein als auch in Lerngruppen arbeiten. Lehrkräfte können es außerdem im Unterricht einsetzen. Die Lösungsvorschläge ermöglichen es dir, deine Arbeit selbstständig zu kontrollieren und zu korrigieren.

Versuche stets, die Aufgabe zunächst **eigenständig** zu bearbeiten, ohne in der Lösung nachzusehen. Solltest du einmal nicht weiterkommen, lies dir den **Tipp** vor der jeweiligen Lösung durch. Danach solltest du dich nochmal selbst an der Aufgabe versuchen, bevor du dir den Lösungsvorschlag ansiehst. Mit dieser Methode ist der Lerneffekt am größten.

Wir wünschen dir viel Erfolg in deiner Abschlussprüfung!

Die Autorinnen

# Hinweise und Tipps

## 1 Grundlagen

### 1.1 Vorgaben für die Abschlussprüfung Alltagskultur, Ernährung und Soziales an Realschulen

In der Realschulabschlussprüfung werden die in den Jahrgangsstufen 7 bis 10 vermittelten Kompetenzen überprüft. Die Inhalte sind im Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg festgelegt.

Die Hälfte der Endnote macht deine Leistung während des Schuljahres aus. Diese sogenannte Jahresleistung errechnet sich aus Klassenarbeiten, praktischen und mündlichen Leistungen. Die andere Hälfte der Gesamtnote wird durch die Abschlussprüfung ermittelt, die sich aus einem schriftlichen (30 %) und einem praktischen Teil (20 %) zusammensetzt. Alle Bestandteile deiner Leistungsnachweise werden miteinander verrechnet und ergeben die Endnote.

Die **Endnote** (Zeugnisnote) im Fach Alltagskultur, Ernährung und Soziales (AES) besteht also aus folgenden Teilen:

50 %  
Jahresleistung (deine Noten während des Schuljahres)

30 %  
schriftliche Abschlussprüfung

20 %  
praktische Abschlussprüfung

### 1.2 Anzahl der Prüfungsaufgaben, Zeitrahmen und Hilfsmittel

Die Realschlussabschlussprüfung im Fach AES setzt sich aus einem praktischen und einem schriftlichen Teil zusammen:

- Die schriftliche Prüfung besteht aus einem **Pflichtteil A** mit vier Aufgaben und einem **Wahlteil B**, in dem du dich für eine von zwei Aufgaben entscheidest.

## 2 Lebensgestaltung und Konsum

Zum Kompetenzfeld „Lebensgestaltung und Konsum“ gehören u. a. die Themen Nachhaltigkeit, Marketingstrategien, Versicherungen und Verbraucherschutz.

### Lebensstil

Der Lebensstil ist die **Art und Weise der Lebensführung**, bezogen auf Wohnstil, Sprachgebrauch, Kleidung, Aufenthaltsorte sowie soziales Umfeld. Man unterscheidet zwischen konsumorientiertem, nachhaltigem, technikorientiertem, sozialorientiertem und minimalistischem Lebensstil.

### Nachhaltigkeit

Der Begriff stammt ursprünglich aus der Forstwirtschaft. Dort sollen nicht mehr Ressourcen verbraucht (= Bäume gefällt) werden als nachwachsen (**Ressourcenschonung**). Dieses Prinzip wird auch beim heutigen Verständnis von Nachhaltigkeit angewendet. Dadurch sollen auch die nachfolgenden Generationen noch auf Ressourcen in ausreichender Menge zurückgreifen können. Nachhaltigkeit berücksichtigt ökologische, ökonomische und soziale Aspekte (**Drei-Säulen-Modell**).

### Nachhaltigkeit

#### Ökologisch

- schonender Umgang mit Rohstoffen und Ressourcen
- Reduktion von Emissionen
- Erhalt der Natur und der ökologischen Vielfalt

#### Ökonomisch

- optimale Ressourcennutzung
- lokale und regionale Wertschöpfung
- zukunftsfähige Innovationen
- Berücksichtigung des Gemeinwohls

#### Sozial

- gerechte Verteilung der Ressourcen
- soziale Gerechtigkeit (u. a. Arbeitsschutz, faire Bezahlung, keine Kinderarbeit, Menschenrechte)

### Ressourcenschonung

Ressourcenschonung meint den sparsamen, rücksichtsvollen Gebrauch von natürlichen Rohstoffen, z. B. Wasser, Holz, Erdöl.

## **PFLICHTTEIL A**

Den Fachlehrkräften stehen fünf Prüfungsaufgaben zur Auswahl, von denen den Schülerinnen und Schülern jedoch nur vier zur Bearbeitung vorgelegt werden. Es sind alle vier Aufgaben zu bearbeiten.

### **Pflichtaufgabe 1: Ernährungstrends**

9

Angelo macht eine Ausbildung. Für das Mittagessen ist wenig Zeit. Zusammen mit seinen Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen besorgt er sich daher häufig etwas beim Schnellimbiss. Seit ein paar Wochen trainiert er im Fitnessstudio und möchte nun auch seine Ernährungsgewohnheiten verändern. Eine Freundin hat ihm „Meal Prepping“ vorgeschlagen.

(Erklärung: Der Begriff „Meal Prepping“ kommt aus dem Englischen und bedeutet das Vorkochen oder Vorbereiten von Mahlzeiten.)

- a** Erläutern Sie drei mögliche Gründe, die Angelo zum „Meal Prepping“ veranlassen könnten. (3)
- b** Angelo möchte „Meal Prepping“ ausprobieren, da er sich auch vorgenommen hat, nachhaltiger zu leben. Begründen Sie, wie „Meal Prepping“ einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten kann (zwei Aspekte). (2)
- c** Nennen Sie eine vollwertige „Meal-Prepping“-Mahlzeit für Angelo und begründen Sie Ihre Lebensmittelauswahl mithilfe passender Regeln aus den „10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)“ (drei Regeln). (4)



Eigene Darstellung (Aus rechtlichen Gründen wurde das in der Original-Aufgabenstellung abgebildete Produkt durch ein ähnliches ersetzt.)

**VITASAFT x 3 mit Sonnen-Vitamin D, 1 l**

**Zutaten:** Mehrfruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentraten (Apfelsine 49 %, Apfel 42 %, Pampelmuse 4 %, Acerola 2 %, Zitrone), Kiwi-Saft 3 %, Pantothenensäure, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin B12.

**Preis:** 1,89 €

**Grundpreis:** 1,89 €/l

Nährwerte pro 100 ml	
Energie	188 kJ (45 kcal)
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	<0,5 g <0,1 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	9,5 g 9,3 g
Eiweiß	<0,5 g
Salz	<0,01 g
Vitamin D	0,75 µg (15 %*)
Vitamin C	32 µg (40 %*)
Vitamin B12	0,38 µg (15 %*)
Pantothenensäure	0,9 mg (15 %*)

\* Anteil am Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr

Die Flasche enthält 4 Portionen.

- a** Beschreiben Sie, was funktionelle Lebensmittel sind. (1)
- b** Begründen Sie, warum es sich bei dem abgebildeten Produkt „VITASAFT x 3 mit Sonnen-Vitamin D“ um ein funktionelles Lebensmittel handelt (zwei Aspekte). (2)
- c** Erläutern Sie zwei weitere Beispiele funktioneller Lebensmittel und ihre Wirkungsweise. (3)
- d** Stellen Sie dar, was für und gegen den Kauf funktioneller Lebensmittel sprechen kann (insgesamt drei Aspekte). (3)

### PFLICHTTEIL A

#### Pflichtaufgabe 1: Ernährungstrends

##### a **TIPP** Hinweis zur Lösung

Meal Prepping nannte man früher schlicht „vorkochen“. Seit einiger Zeit ist dies wieder im Trend. Vielleicht ist dir das Thema schon auf Social Media begegnet. Achte auf den Operator „erläutern“.

Es gibt viele Gründe für Meal Prepping, dazu zählen:

- **Zeitersparnis:** Das Meal Prepping an sich ist zwar etwas aufwendiger, dafür spart man an den darauffolgenden Tagen Zeit, da die Lebensmittel, wie zum Beispiel Nudeln, schon vorgekocht sind. Der Sonntag eignet sich als Vorbereitungstag, da er in der Regel arbeitsfrei ist.
- **Geld/Kosten:** Im Vergleich zum Schnellimbiss aus dem Aufgabenbeispiel spart man viel Geld, wenn man seine Mahlzeiten selbst zubereitet.
- **Zusammensetzung der Zutaten:** Man kann die Zutaten und damit die Nährstoffe selbst bestimmen und ausgewogen zusammensetzen. Ebenso kann man auf Zusatzstoffe verzichten.

Alternativ:

- **Portionsgröße:** Man kann selbst festlegen, wie viel man essen möchte.

##### b **TIPP** Hinweis zur Lösung

Überlege vorab, was der Begriff Nachhaltigkeit bedeutet, dann kannst du die Antwort gut herleiten. Achte darauf, zwei verschiedene Aspekte anzuführen und zu begründen.

Nachhaltigkeit bedeutet, möglichst ressourcenschonend zu leben. Daraus ergeben sich beim Meal Prepping folgende mögliche Aspekte:

- **Vermeidung von Lebensmittelresten:** Die Portionsgrößen werden an die Bedürfnisse der Personen angepasst und durch die Vorplanung können alle Lebensmittel aufgebraucht werden.
- **Vermeidung von Verpackungsmüll:** Da man die Lebensmittel passgenau einkauft, produziert man weniger Verpackungsmüll. Menschen, die sich mit Meal Prepping beschäftigen, achten meist auf ihre Ernährung. Daher wählen sie eher regionale und saisonale Produkte, die normalerweise mit weniger Verpackung auskommen als Importware. Ebenso werden in der Regel

für die vorgekochten Mahlzeiten eigene Mehrweg-Behältnisse/Frischhaltdosen verwendet, d. h., auch hier wird im Vergleich zum Schnellimbiss viel Verpackungsmüll eingespart.

c

**TIPP** Hinweis zur Lösung

Rufe dir zunächst die 10 Regeln der DGE ins Gedächtnis und wähle dann ein Gericht aus, das sich für Meal Prepping eignet. Der Operator ist hier „nennen“, d. h., es reicht aus, drei Lebensmittel und jeweils eine dazugehörige Regel aufzuschreiben.

**Gericht:** Nudelsalat mit Erbsen, Karotten und Eiern

**DGE-Regeln:**

Vollkornnudeln → Vollkorn wählen

Erbsen und Karotten → Gemüse und Obst, nimm 5 am Tag

Eier → mit tierischen Produkten die Auswahl ergänzen



© STARK Verlag

[www.stark-verlag.de](http://www.stark-verlag.de)  
[info@stark-verlag.de](mailto:info@stark-verlag.de)

Der Datenbestand der STARK Verlag GmbH  
ist urheberrechtlich international geschützt.  
Kein Teil dieser Daten darf ohne Zustimmung  
des Rechteinhabers in irgendeiner Form  
verwertet werden.

**STARK**