

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Stationenarbeit – eine Organisationsform des offenen Unterrichts	5
Aufbau der einzelnen Stationen	6
Besonderheiten	6
Tipps zur Herstellung der Medien.	6

Organisationshilfen

Laufzettel	7
Stationenschilder	8

Projektprüfung – Projektmappe

Station Leittext: Welche Bestandteile gibt es?	9
Station Leittext: Einzelarbeit – Gruppenarbeit	10
Station: Das Szenario im Leittext.	10
Projekt: Leittext – Leitfaden für die Projektprüfung	11
Station: Die Projektmappe	13
Arbeitsblatt: Die Projektmappe.	14
Station: Das Deckblatt	15
Station: Das Inhaltsverzeichnis	16
Station: Der Organisationsplan	17
Station: Die Arbeitsverteilung in der Gruppe	18
Station: Das Rezept.	19
Station: Der Einkaufszettel	20
Station: Die Menükarte.	21
Station: Inhalte zur Präsentation	22
Station: Reflexion des Projekts	23

Speisenzusammenstellung – Menüplanung

Station: Das Menü	24
Station: Das Festmenü	25
Station: Das moderne Menü.	26
Station: Regeln zur Zusammenstellung eines Menüs.	27
Station: Der Hauptgang/Das Hauptgericht	28
Station: Übung macht den Meister.	29
Station: Zusammenstellung eines Hauptganges	30
Arbeitsblatt: Speisenzusammenstellung – Menüzusammenstellung	31

Station: Das Abc der Nahrungszubereitung: Garmachungsarten und Grundrezepte	32
Rezeptblätter	41
Projekt: Menüzusammenstellung	44

Der Haushalt – ein Ort des Wirtschaftens

Station: Das erste Gehalt	45
Station: Ausgaben eines privaten Haushaltes	46
Station: Monatlicher Konsum	47
Station: Sparstrategien im privaten Haushalt.	48
Station: Vergleich von Discounter und Supermarkt	49
Station: Preisvergleich in Discounter und Supermarkt	50
Rezeptblatt: Wir berechnen die Kosten eines Menüs.	51
Station: Wir berechnen die Kosten eines Rezepts	53
Projekt: Finanzieren eines gesunden Essens mit dem geringen Gehalt eines Auszubildenden	54
Station: Gründe für eine Reklamation	55
Station: Durchführung einer Reklamation	56
Station: Verbraucherschutz.	57

Nachhaltige Ernährung

Station: Nachhaltigkeit	58
Station: Nachhaltige Ernährung	59
Station: Regionale und saisonale Lebensmittel.	60
Station: Fair gehandelte Lebensmittel	60
Station: Bewusste Ernährung	61
Station: Ökologischer Anbau – biologische Lebensmittel	61
Station: Gering verarbeitete Lebensmittel	62
Station: Ökostrom	62
Station: Energieeffiziente Geräte.	63
Station: Abfallvermeidung	63
Arbeitsblatt: Nachhaltige Ernährung.	64
Projekt: Nachhaltige Ernährung	65

Besondere Kostformen

Station: Kostformen	66
Station: Vegetarische Ernährung	68
Station: Vollkost – Schonkost – Vollwertkost	69
Station: Diäten bei Krankheiten	70
Station: Diäten zur Gewichtsreduktion	71
Rezeptblätter Kostformen	72
Projekt: Herstellen eines Menüs nach den Empfehlungen einer bestimmten Kostform	74

Gesunde Ernährung – Ernährungsprobleme

Station: Der Body-Mass-Index (BMI). .	75
Station: Übergewicht	76
Station: Regeln für eine gesunde Ernährung	77
Arbeitsblatt: Der gesunde Tagesplan .	79
Station: Bewertung eines Rezepts	80

Rezeptverzeichnis

Rezept	Seite
Apfelkuchen mit Mürbteig	91
Arabische Dattelcreme	72
Biskuitteig (mit Wasser)	39
Brandteig	40
Brokkoli-Kräuter-Suppe	73
Cremesuppe	38
Dattelcreme	72
Echter Biskuitteig	39
Einfache Creme	38
Erdnuss-Nougat-Pralinen	92
Fleischteig	37
Gedünsteter Reis	35/51
Gedünstetes Gemüse	36
Gelatine	38
Gemischter Salat	52
Gemüse gedünstet	36
Gemüse Couscous mit Joghurtsoße	72
Gemüsesuppe mit Klößchen/Knödelchen	41
Glasierte Bohnen	42
Glasierte Karottensticks	43
Hefeteig	39
Joghurtknocken auf Himbeersoße	43
Joghurtsoße	72
Karottensalat	73
Kartoffelbrei	35

Station: Bulimie (Ess-Brech-Sucht). . . .	81
Station: Magersucht (Anorexia nervosa)	82
Station: Test: Überprüfe dein Essver- halten.	83
Projekt: Gesunde Menüplanung mithilfe der Ernährungspyramide	84

Berufsorientierung

Station: Berufe im sozialen Bereich . . .	85
Station: Meine Interessen und Vorlieben	87
Station: Fähigkeiten erkennen.	88
Station: Einschätzung meiner Fähigkeiten.	89
Station: Berufe in der Lebensmittel- verarbeitung bzw. im -verkauf	90
Rezeptblätter	91
Projekt: Berufe in der Lebensmittelver- arbeitung oder im Haushalt	93

Lösungen	94
---------------------------	----

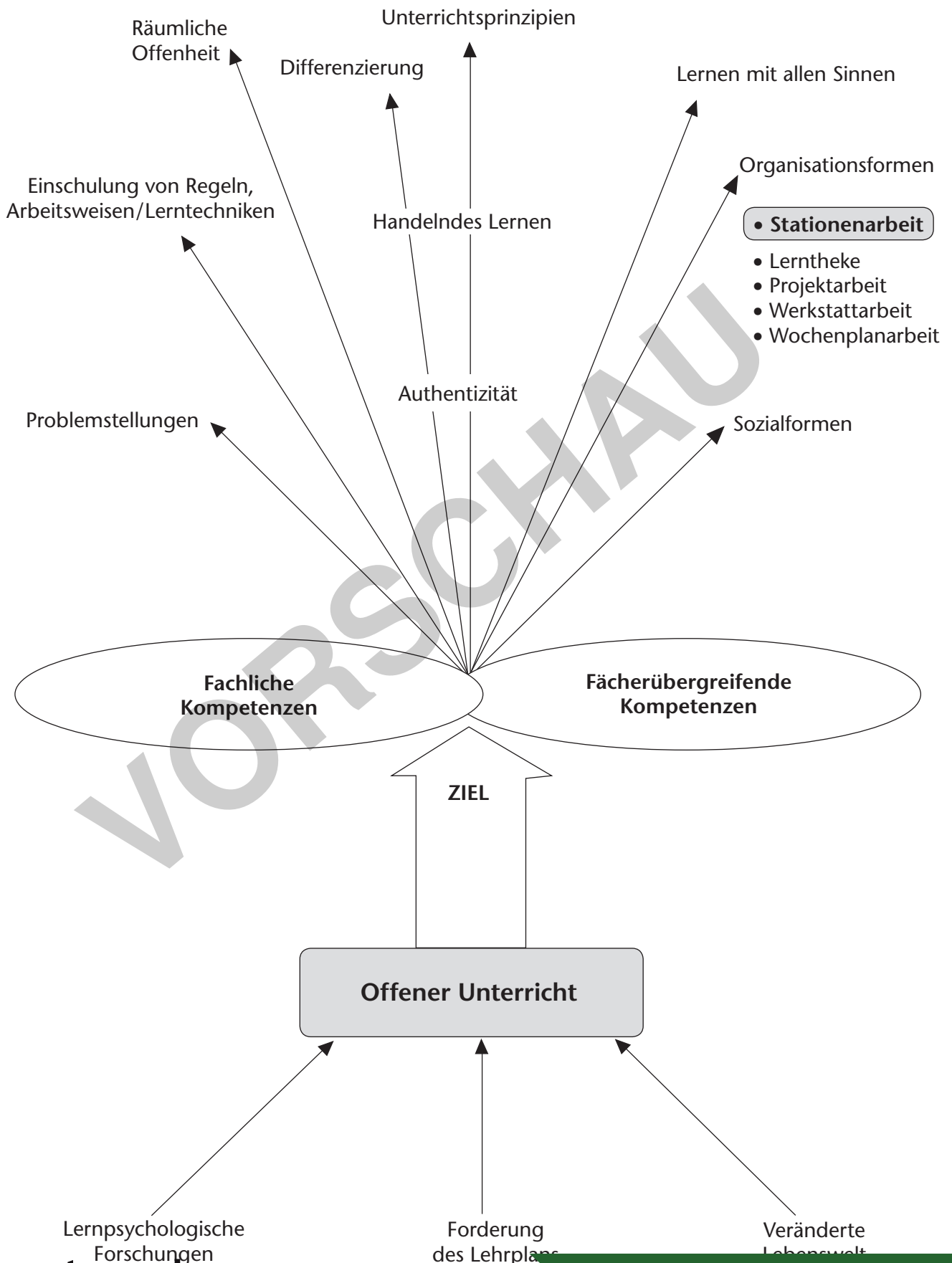
Abkürzungen

TL	Teelöffel
Bd.	Bund
EL	Esslöffel
GMA	Garmachungsart
M	Lebensmittel

Msp.	Messerspitze
P.	Päckchen
Pr.	Prise
St.	Stück
Sch.	Schüssel

Vorwort

Stationenarbeit – eine Organisationsform des offenen Unterrichts



Aufbau der einzelnen Stationen

In diesem Buch finden Sie Stationen zum Grundwissen der 9./10. Jahrgangsstufe im Fach Soziales/Hauswirtschaft. Jeder Stationenlauf enthält einen Vorschlag für einen Leittext zur projektorientierten Prüfung. Integriert wurde auch ein kompletter Stationenlauf zur Erstellung der Projektmappe am Computer, in der die Schüler selbstständig ihr Wissen und Können aus der 8. Jahrgangsstufe auffrischen können.

Die verschiedenen Themen der Stationenläufe basieren auf dem Lehrplan der Mittelschule, können aber auch ohne Weiteres in der Förderschule eingesetzt werden.

Jeder Stationenlauf beginnt mit einer **Übersichtsseite** für die Lehrkraft. Hier sind wichtige Aspekte wie Medien, Organisationshinweise sowie mögliche **Kompetenzen** aufgeführt. Weiter folgen dann zu den Themen **mehrere Stationen** (teilweise aufeinander aufbauend oder auch unabhängig voneinander), welche die Lehrkraft in der Anzahl und in der Funktion (Wahl- oder Pflichtstationen) festlegen kann. Jedes Thema beinhaltet neben den Stationen ein **Arbeits-** und oft ein **Rezeptblatt**, welches auch durch ein anderes Rezept ausgetauscht werden kann.

Besonderheiten

Jeder Stationenlauf ist so konzipiert, dass fast alle Stationen unabhängig voneinander durchgeführt werden können, d. h. jede Lehrkraft hat die

Möglichkeit, die Stationen auch als Gruppenarbeit (arbeitsgleich- oder arbeitsteilig) in ihrem Unterricht durchzuführen.

Viele Stationen sind so konzipiert, dass sich der Schüler¹ durch entsprechende Kontrollkärtchen (grau hinterlegte Bausteine) selbst kontrollieren kann, sodass beim Schüler Selbstverantwortung, Motivation und Verantwortungsbewusstsein geschult werden.

Tipps zur Herstellung der Medien

Es empfiehlt sich, zur besseren Haltbarkeit der Medien, die öfter verwendet werden, diese zu laminieren.

Bei Stationen, die mehrere Teile (z. B. Texte, Zuordnungskärtchen usw.) enthalten, ist es besonders förderlich, diese Teile in einem extra Umschlag oder einer Box aufzubewahren. So gehen keine Teile verloren.

Um den Aufforderungscharakter für die Schüler zu erhöhen, ist es sinnvoll, die Stationen auf farbiges Papier (evtl. Tonpapier) zu kopieren. Bei manchen Medien gibt es hierfür Farbpfehlungen.

Bei der Erstellung der Medien gilt im gesamten Buch:

----- = Schneidelinie

 = Faltlinienrichtung

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Die Projektmappe

10 Regeln für eine gute Projektmappe

Die Projektmappe zeigt die Dokumentation deiner Projektarbeit. Damit die Mappe insgesamt eine gelungene Arbeit ist, sollten einige Punkte beachtet werden.

Aufgaben:

1. Lies den Leittext genau durch.
2. Trage ein, welche Inhalte deine Projektmappe enthalten soll.
3. Formuliere 10 allgemeine Regeln zur Erstellung der Projektmappe.

Die Projektmappe – 10 Regeln für eine gute Projektmappe

1. Der erste Eindruck ist wichtig. Achte deshalb besonders auf ein ordentliches Erscheinungsbild der Mappe (keine Eselsohren, Fettflecken usw.).
2. Hefte alle Blätter ordentlich ein, lose Blätter wirken chaotisch.
3. Die Projektmappe wirkt im Ganzen, d. h. alle Teile/Blätter der Mappe müssen zusammenpassen. Wähle in der gesamten Projektmappe stets die gleiche Schriftart, damit die Mappe einheitlich wirkt.
4. Eine gute Lesbarkeit der Texte erfordert die passende Wahl der Schriftart.
5. Ebenso sollte die Schriftgröße (vor allem in Überschriften) der einzelnen Blätter nicht variieren.
6. Um farbliche Akzente zu setzen, drucke Bilder/Grafiken/evtl. Überschriften bunt aus.
7. In der Projektmappe müssen alle vorgegebenen Inhalte enthalten sein, kontrolliere deshalb immer die Vollständigkeit.
8. Ein neuer/sauberer Schnellhefter verleiht der Projektmappe einen ordentlichen Eindruck.
9. Bedenke bei der gesamten Farbwahl der Mappe (Ausdrucke usw.): Weniger ist oft mehr!
10. Du kannst das Internet bei deiner Informationssammlung zurate ziehen, jedoch schreibe Texte aus dem Internet nicht einfach ab, sondern formuliere sie selbstständig. Auf gar keinen Fall solltest du Texte aus dem Internet nur ausdrucken. Dasselbe gilt für Rezepte: Schreibe diese in eine Tabelle, damit du leichter damit arbeiten kannst.

Kontrolle: Die Projektmappe – 10 Regeln für eine gute Projektmappe

1. Achte auf ein ordentliches Erscheinungsbild der Mappe!
2. Ordne alle Blätter sauber ein!
3. Wähle in der gesamten Mappe eine einheitliche Schriftart!
4. Wähle eine gut lesbare Schriftart aus!
5. Achte auf eine einheitliche Schriftgröße der Überschriften/Texte!
6. Drucke Bilder/Grafiken/evtl. Überschriften bunt aus!
7. Achte auf Vollständigkeit der Mappe!
8. Verwende einen sauberen Schnellhefter!
9. Setze Farbe (bei Ausdrucken usw.) überlegt ein!
10. Schreibe keine Texte aus dem Internet ab, nutze diese nur als Vorlage!

Die Projektmappe

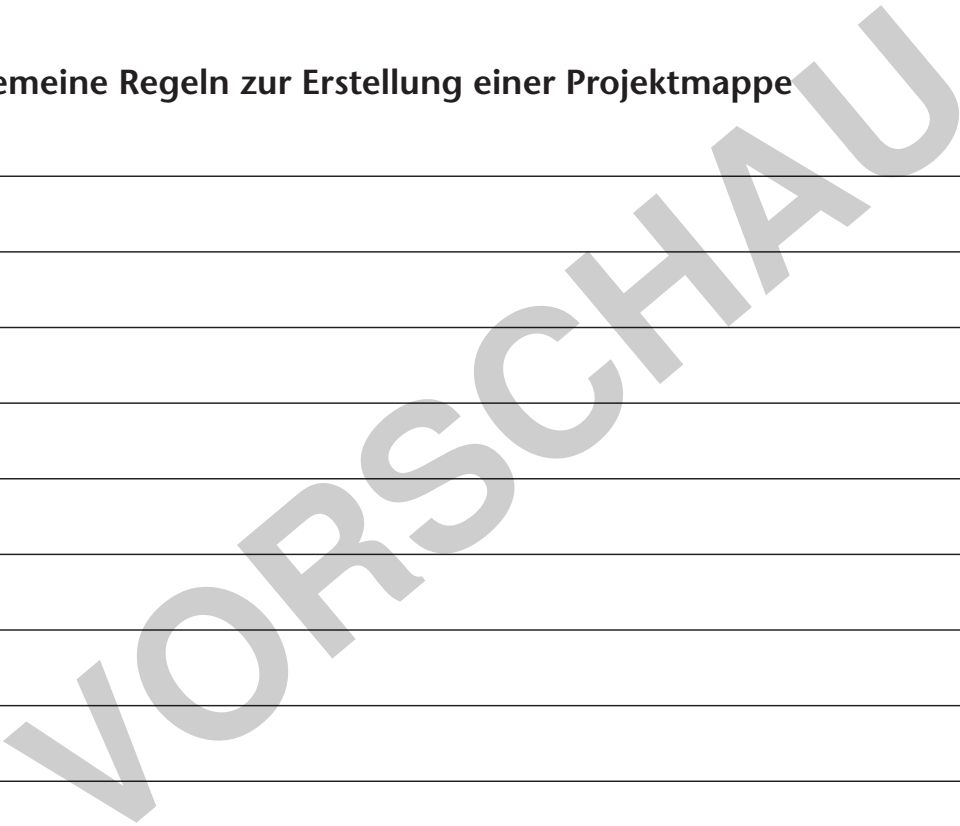
Eine Dokumentation deiner Projektarbeit

1. Inhalt der Projektmappe

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Allgemeine Regeln zur Erstellung einer Projektmappe

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Station

Das Deckblatt

Ein Aushängeschild für deine Projektmappe

Aufgabe: Gestalte das Deckblatt für deine Projektmappe.

1. **Öffne** das Textverarbeitungsprogramm, z. B. Word.
2. **Schreibe** den Text, z. B. Projektmappe, Name, Klasse, Datum, Thema, ...
3. **Formatiere** den Text nach deinem Wunsch.
 - Änderung des Schrifttyps und der Schriftart/-größe
z. B.: Schrifttyp
 - Schriftart fett **B**, kursiv **K**, unterstrichen **U**
 - Schriftgröße
 - Änderung der Lage des Texts auf der Seite
z. B.: zentriert
4. **Füge** ein Bild ein, das zum Projektthema passt:
Einfügen → Grafik oder ClipArt
Tipp: Vorsicht bei Internetbildern, diese sind meist rechtlich geschützt!
5. **Füge** einen passenden Seitenrahmen ein:
Rahmen und Schattierungen → Seitenrand (Stärke und Art änderbar)

Beispiel

Das Deckblatt

Ein Aushängeschild für deine Projektmappe

Projektmappe
für das Projekt im Fach ...

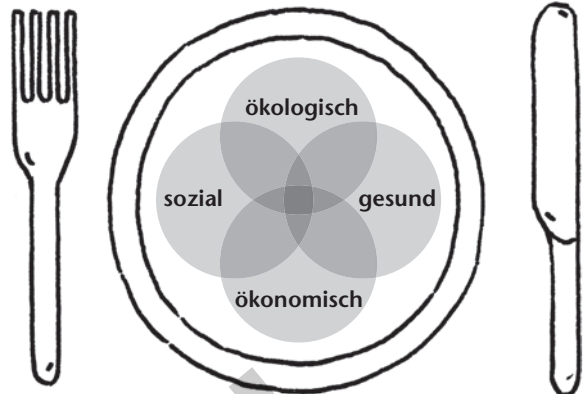
Thema
Datum

Name,
Klasse

Projektprüfung
– Projektmappe

Nachhaltige Ernährung Viele Bereiche im Einklang!

Spricht man von nachhaltiger Ernährung, so sind nicht nur die Lebensmittel und deren Zubereitung als alleiniger Bereich gemeint. Bei der nachhaltigen Ernährung spielen viele weitere Bereiche eine große Rolle, sodass die Summe alle Bereiche ein ganzes Konzept ergibt.



Aufgaben:

1. Setze das Puzzle zusammen.
2. Überlege, zu welchem der 4 Faktoren in der Grafik jedes Puzzleteil gehört.
3. Trage die einzelnen Bereiche der nachhaltigen Ernährung in dein Arbeitsblatt ein. (Aufgabe 2, Tabelle, linke Spalte)

Puzzle „Nachhaltige Ernährung“ (✂️----- = Schneidelinie):



Station

Regionale und saisonale Lebensmittel

Region und Jahreszeit im Mittelpunkt!

Aufgaben:

1. Lies den Text.
2. Ergänze auf deinem Arbeitsblatt eine Merkregel zu dem betreffenden Bereich der nachhaltigen Ernährung.

Regionale und saisonale Lebensmittel

Beim Einkauf von Lebensmitteln soll vor allem auf regionale und saisonale Waren zurückgegriffen werden.

Regionale Lebensmittel haben den Vorteil, dass sie vorwiegend aus der Region stammen bzw. in der Region hergestellt und vermarktet werden.

Durch die kurzen Transportwege verringert sich der Energieaufwand und eine Schädigung der Umwelt wird vermieden. Ebenfalls entstehen neue Arbeitsplätze durch die Herstellung und Vermarktung der Lebensmittel in der Region.

Beispiel: Regionale Milch- und Milchprodukte stammen von heimischen Kühen und werden in örtlichen Molkereien verarbeitet. Arbeitsplätze vor Ort bleiben erhalten und durch die kurzen Transportwege entsteht nur eine geringe Umweltbelastung.

Saisonales Obst und Gemüse kann ausreifen und wird entsprechend seiner „Saison“ geerntet. Das heißt, dass es besonders schmackhaft und frisch ist und alle wertvollen Inhaltsstoffe enthält. Es entfallen somit hohe Lagerkosten sowie Energiekosten für die künstliche Reifung.

Beispiel: Saisonale Kirschen werden in Deutschland im Juni/Juli geerntet. Sie reifen am Baum, schmecken daher besser und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe.

Station

Fair gehandelte Lebensmittel

Fair sein – auch im Bereich Lebensmittel!

Aufgabe:

1. Lies den Text.
2. Ergänze auf deinem Arbeitsblatt eine Merkregel zu dem betreffenden Bereich der nachhaltigen Ernährung.

Fair gehandelte Lebensmittel

Viele Lebensmittel, die nicht aus Deutschland kommen, werden aus fernen Ländern importiert. Oft sind in diesen Ländern die Arbeitsbedingungen und die Bezahlung der Arbeiter nicht so sicher und gerecht, wie wir es bei uns kennen.

Lebensmittel mit besonderer Kennzeichnung (Gütesiegel) stellen sicher, dass die Hersteller und Arbeiter gerecht bezahlt werden und bessere Arbeitsbedingungen (keine Kinderarbeit oder Ausbeutung, Gleichberechtigung der Frauen) haben.

Beispiel: Schokolade/Kaffee aus dem fairen Handel unterstützen wirtschaftlich schwächere Arbeiter und Hersteller und tragen zu einem gerechten Welthandel bei.

Station

Bewusste Ernährung

Mischkost – viel pflanzliche, weniger tierische Nahrung!

Aufgaben:

1. Lies den Text.
2. **Ergänze** auf deinem Arbeitsblatt eine Merkregel zu dem betreffenden Bereich der nachhaltigen Ernährung.

Bewusste Ernährung

Nachhaltige Ernährung bedeutet auch, sich bewusst zu ernähren. Bewusst meint unter anderem den ausgewogenen Verzehr von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Esse daher mehr pflanzliche Lebensmittel und weniger Fleisch, Fisch und Wurstwaren.

Vor allem im Bereich der tierischen Lebensmittel soll der Konsum durchdacht sein. Bevorzuge deshalb Nahrungsmittel aus der Region, die von einheimischen Tieren und Erzeugern stammen. „Weniger ist mehr“ – achte daher mehr auf Qualität als auf Quantität.

Station

Ökologischer Anbau – biologische Lebensmittel

Im Einklang mit der Natur!

Aufgaben:

1. Lies den Text.
2. **Ergänze** auf deinem Arbeitsblatt eine Merkregel zu dem betreffenden Bereich der nachhaltigen Ernährung.

Ökologischer Anbau – biologische Lebensmittel

Nachhaltige Ernährung beinhaltet vor allem auch den Anbau der Pflanzen bzw. die Herstellung der Lebensmittel.

Ökologischer Landbau verzichtet auf gesundheitsschädliche Dünge- und Pflanzenschutzmittel, setzt keine Gentechnik ein, achtet auf eine artgerechte Tierhaltung und versucht so gut als möglich, im Einklang mit der Natur zu stehen.

Achte deshalb beim Kauf auf biologisch angebaute Nahrungsmittel, da diese frei von Pestiziden, Kunstdünger und anderen Zusatzstoffen sind. Sie enthalten dafür einen hohen Wert an eigenen wertvollen Inhaltsstoffen und bei Gemüse und Obst sekundäre Pflanzenstoffe.

Schwarzwälder Kirschtorte

Menge	Zutaten	Zubereitung
6 6 EL 250 g	Eier Wasser Zucker	1. Eier trennen 2. Eiweiß mit Wasser steif schlagen, Zucker langsam zugeben und die Masse weiter schlagen 3. Eigelb schaumig schlagen und kurz mit niedrigster Stufe unter die Eiweißmasse rühren
200 g 75 g 50 g 2 TL	Mehl Stärke Kakao Backpulver	4. Mehl, Stärke, Kakao und Backpulver auf die Masse sieben und vorsichtig unterheben 5. Springform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen 6. Boden backen: 200°C Garzeit: 30–35 Min. 7. Boden abkühlen lassen
1 Glas 25 g 1 EL	Sauerkirschen Stärke Zucker	8. Kirschen abseihen, 16 Kirschen zum Garnieren auf die Seite legen 9. Kirschsafft mit Stärke und Zucker verrühren und unter Rühren erhitzen, bis er aufkocht.
4 B. 1 P. 1 EL	Sahne Sahnesteif Zucker	10. Sahne steif schlagen 11. Boden 2 x durchschneiden. 12. Boden mit Hälfte der Kirschfüllung bestreichen 13. Boden mit Sahne bestreichen. <u>Achtung!</u> Die Kirschmasse muss kalt sein!
	Schokoladenraspeln Sauerkirschen	14. Zweiten Boden auflegen, wieder Kirschmasse und Sahne aufstreichen 15. Die ganze Torte mit Sahne bestreichen 16. Mit Schokoladenraspeln bestreuen 17. Sahne in Spritzbeutel füllen und 16 Rosetten aufspritzen 18. Rosetten mit Kirschen garnieren.

Erdnuss-Nougat-Pralinen

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 ml 250 g	Sahne Kuvertüre zartbitter	1. Schlagsahne erhitzen 2. Kuvertüre in kleine Stücke schneiden, zugeben und schmelzen lassen
150 g 30 g 2 EL	Nougat Butter Erdnussbutter	3. Nougat, Butter und Erdnussbutter zugeben und mit Rührgerät schaumig schlagen 4. Masse etwas abkühlen lassen
40 etwas	Papierförmchen Gehackte Nüsse	5. Masse in einen Spritzbeutel füllen 6. Rosetten in die Papierförmchen spritzen 7. Mit gehackten Nüssen garnieren

Berufe in der Lebensmittelverarbeitung oder im Haushalt

Ihr ladet Mitschüler aus der 7. oder 8. Klasse zu einer Informationsveranstaltung über Berufe ein und informiert sie über Berufe in der Lebensmittelverarbeitung oder im Haushalt. Anschließend serviert ihr euren Gästen kleine Gerichte, die diese Berufe kulinarisch darstellen.

Das müsst ihr tun:

1. Zuerst entscheidet ihr euch in der Gruppe für einen bestimmten Beruf in der Lebensmittelverarbeitung oder im Haushalt:
 - Koch/Köchin
 - Bäcker/-in
 - Konditor/-in
 - Fachmann/-frau für Systemgastronomie
 - Hauswirtschafter/-in
2. Dann plant ihr in der Gruppe die Rezeptauswahl, die geeignet ist, diesen Beruf kulinarisch darzustellen.
3. Als Nächstes verteilt ihr in der Gruppe die anfallende Arbeit gerecht und erstellt gemeinsam einen Organisations- und Zeitplan, aus dem die Aufteilung der Rezepte und Arbeiten für jedes Gruppenmitglied hervorgeht.
Jedes Gruppenmitglied stellt ein Rezept her.
4. Danach schreibt jedes Gruppenmitglied für sein Rezept einen Einkaufszettel.
5. In der Gruppe informiert ihr euch intensiver über den gewählten Beruf und erstellt eine Ideensammlung für die Information über diesen Beruf.
6. Ihr einigt euch in der Gruppe auf die Art der Präsentation, z. B. Plakat, Flyer, PowerPoint-Präsentation, und erarbeitet die Präsentationsmaterialien zu dem Beruf gemeinsam.
7. Rechtzeitig vor der praktischen Durchführung kauft jeder seine Lebensmittel ein.
8. Jedes Gruppenmitglied erstellt eine Kostenabrechnung für sein Gericht mithilfe des Kassenzettels.
9. Jedes Gruppenmitglied stellt in der Schulküche sein Rezept her und präsentiert es an einem dekorativ aufgebauten Buffet.
10. Ihr informiert eure Gäste gemeinsam über den gewählten Beruf. Dafür habt ihr 20 Min. Zeit.
11. Ihr reflektiert gemeinsam euer Projekt.

Jedes Gruppenmitglied erstellt eine Projektmappe mit folgendem Inhalt:

- Deckblatt und Inhaltsverzeichnis
- Gemeinsame Rezept- und Arbeitsplanung
- Einkaufszettel
- Kostenabrechnung
- Evtl. gemeinsame Ideensammlung zum gewählten Beruf
- Präsentationsmaterialien über den Beruf, z. B. Plakat, PowerPoint-Präsentation, Referat, Flyer usw.
- Reflexion des Projekts

Lösungen für einige Stationen

Station

Seite 46

Ausgaben eines privaten Haushaltes

Wofür geben wir unser verdientes Geld aus?

3. Monatliche Ausgaben: 1369,00 €
4. Bei einem Gehalt von 850 € müsste ich folgende Ausgaben von 520,00 € streichen, da ich sie mir nicht leisten kann:

Frisör	10 €
Apotheke	15 €
Winterjacke	80 €

Restaurantbesuch	15 €
Urlaub	400 €

Station

Seite 47

Monatlicher Konsum

Je höher das Gehalt, desto mehr kannst du konsumieren!

2.

Prozentverteilung	30%	15%	14%	13%	10%	8%	5%	4%
Ausgaben eines privaten Haushaltes	Wohnen, Heizung, Strom	Freizeit	Nahrungsmittel	Verkehr	Bekleidung, Möbel	Sonstiges	Gesundheit, Bildung	Beherbergung, Gaststätten
Netto-gehalt	<i>Formel:</i> Grundwert (Gehalt) x Prozentsatz (%) : 100 = Prozentwert (Ausgabe)							
1000 €	$\frac{1000 \times 30}{100} = 300 \text{ €}$	$\frac{1000 \times 15}{100} = 150 \text{ €}$	$\frac{1000 \times 14}{100} = 140 \text{ €}$	$\frac{1000 \times 13}{100} = 130 \text{ €}$	$\frac{1000 \times 10}{100} = 100 \text{ €}$	$\frac{1000 \times 8}{100} = 80 \text{ €}$	$\frac{1000 \times 5}{100} = 50 \text{ €}$	$\frac{1000 \times 4}{100} = 40 \text{ €}$
2300 € (= durchschnittliches Netto-gehalt)	$\frac{2300 \times 30}{100} = 690 \text{ €}$	$\frac{2300 \times 15}{100} = 345 \text{ €}$	$\frac{2300 \times 14}{100} = 322 \text{ €}$	$\frac{2300 \times 13}{100} = 299 \text{ €}$	$\frac{2300 \times 10}{100} = 230 \text{ €}$	$\frac{2300 \times 8}{100} = 184 \text{ €}$	$\frac{2300 \times 5}{100} = 115 \text{ €}$	$\frac{2300 \times 4}{100} = 92 \text{ €}$
700 €	$\frac{700 \times 30}{100} = 210 \text{ €}$	$\frac{700 \times 15}{100} = 105 \text{ €}$	$\frac{700 \times 14}{100} = 98 \text{ €}$	$\frac{700 \times 13}{100} = 91 \text{ €}$	$\frac{700 \times 10}{100} = 70 \text{ €}$	$\frac{700 \times 8}{100} = 56 \text{ €}$	$\frac{700 \times 5}{100} = 35 \text{ €}$	$\frac{700 \times 4}{100} = 28 \text{ €}$

3. Bei einem Gehalt von 700 € im Monat stehen 98 € für Lebensmittel (14%) zur Verfügung. Das sind pro Tag ca. 3,26 € für Lebensmittel ausgeben kann.