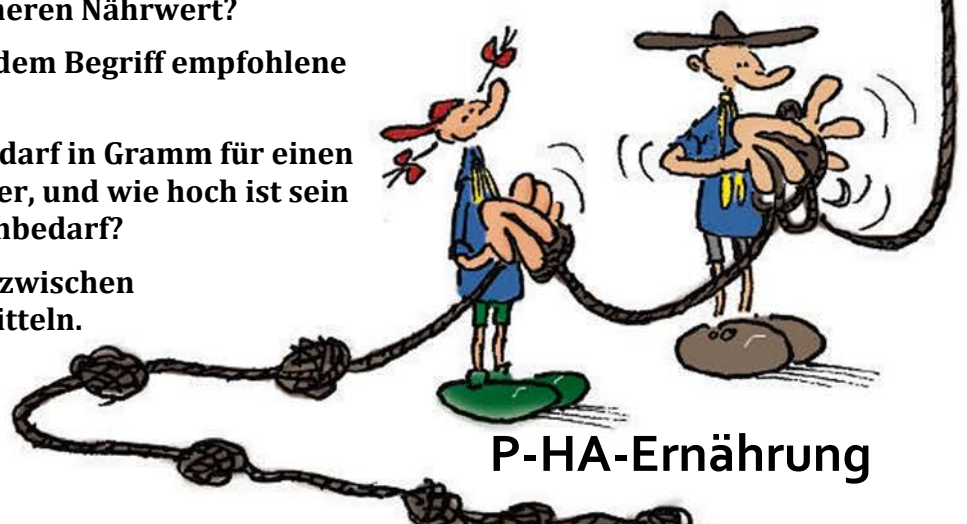




Ernährung



1. Zähle die 4 guten Nahrungsmittelgruppen auf. Zähle auf, wie viele Portionen täglich aus jeder Gruppe benötigt werden. Warum ist eine ausgewogene Ernährung wichtig?
2. Aus welchen Grundstoffen setzt sich eine ausgewogene Nahrung zusammen?
3. Was ist bei der Behandlung und Zubereitung der Nahrung zu beachten, damit wertvolle Grundstoffe erhalten bleiben?
4. Berechne zu. Welchen Wert haben frische Salate in unserer Ernährung?
5. Erkläre den Unterschied zwischen:
 - a) lacto-ovo-vegetarisch
 - b) ovo-vegetarisch
 - c) vegan-vegetarisch
6. Plane einen Speisezettel für 2 Tage, der eine ausgewogene lacto-ovo-vegetarische Ernährung aus den 4 guten Gruppen enthält.
7. Nenne eine andere Bezeichnung für die Vitamine B1 und B2.
8. Zähle mindestens 3 wichtige Nahrungsmittel auf, die die folgenden Substanzen enthalten:
 - a) Vitamin C
 - b) Vitamin A
 - c) Vitamin B1
 - d) Vitamin B2
 - e) Eisen
 - f) Kalzium
9. Warum ist es wichtig, jeden Tag viel Wasser zu trinken? Wie viel Wasser sollte man täglich trinken?
10. Zähle 3 verbreitete Krankheitszustände auf, die man durch die Ernährung aufhalten kann.
11. Worin besteht der Unterschied zwischen Vollweizenmehl und weißem Mehl, welche Sorte hat den höheren Nährwert?
12. Was versteht man unter dem Begriff empfohlene Tagesmenge?
13. Wie hoch ist der Tagesbedarf in Gramm für einen Durchschnittsverbraucher, und wie hoch ist sein täglicher Joule-/ Kalorienbedarf?
14. Erkläre den Unterschied zwischen Genuss- und Nahrungsmitteln.



P-HA-Ernährung