Arbeitsblatt

Ernährung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte folgende Fragen. feel-ok.ch hilft dir dabei: [www.feel-ok.ch/essen-infos](http://www.feel-ok.ch/essen-infos) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Verschaff dir den Überblick | 1. Wie viel Wasser brauchen wir täglich? Und wozu? Falls du nicht weiter weisst: [Wasser und Getränke](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/ueberblick/wasser_getraenke.cfm)
2. Was ist die Energiebilanz? Und was sind die Auswirkungen für das Körpergewicht? Klicke auf: [Energie und Kalorien](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/ueberblick/energie_und_kalorien.cfm)
3. Was ist eine Kilokalorie? Wie viele Kilokalorien liefert 1 Gramm Fett? Und wie viele liefert ein Gramm Kohlenhydrate?
4. Mit deiner Ernährung gestaltest du die Welt. Wie? Falls du nicht weiter weisst: [Umwelt und Ethik](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/ueberblick/umwelt_ethik.cfm)
 |
|  |
| Nährstoffe | 1. Warum können Fette nicht aus dem Menüplan gestrichen werden? Wie viel Gramm Fett solltest du jeden Tag essen? Was sind „Junk“-Fette? Klicke auf Nährstoffe und dann [Fette](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/fette.cfm)
2. Was sind Nahrungsfasern? Warum benötigen wir sie? Klicke auf: [Kohlenhydrate / Nahrungsfasern](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/kohlenhydrate_nahrungsfasern.cfm)
3. Mit wie viel Gramm Zucker kann der Körper umgehen, ohne dass Schäden entstehen, und wie viel Gramm Zucker enthalten 5 dl eines Süssgetränks? Klicke auf: [Zucker](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/zucker.cfm)
4. Beschreibe die wichtigsten Funktionen der Eiweisse (Proteine) und in welchen Nahrungsmitteln man sie findet. Klicke auf: [Eiweisse und Proteine](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/eiweisse_proteine.cfm)
5. Was sind mögliche Probleme, die entstehen können, wenn du zu wenig Vitamine isst? Wie nimmst du genügend Vitamine zu dir? Klicke auf: [Vitamine](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/vitamine.cfm)
6. Nenne mindestens zwei Mineralstoffe, die der Organismus braucht, um zu leben und beschreibe ihre Funktion. Falls du nicht weiter weisst: [Mineralstoffe](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/mineralstoffe.cfm)
 |
|  |
| Lebensmittel-Pyramide | 1. Teste dein Wissen mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide: [www.feel-ok.ch/essen-ep](http://www.feel-ok.ch/essen-ep)
 |
|  |