Arbeitsblatt

Grundlagen der Ernährung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte folgende Fragen. feel-ok.at hilft dir dabei: [www.feel-ok.at/essen-infos](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/ubersicht.cfm) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Verschaff dir den Überblick | 1. Wie viel Wasser brauchen wir täglich? Und wozu? Klicke auf: [Wasser und Getränke](https://www.feel-ok.at/de_AT/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](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/ueberblick/energie_und_kalorien.cfm)1. Was ist eine Kilokalorie? Wie viele Kilokalorien liefert 1 Gramm Fett? Und wie viele liefert ein Gramm Kohlenhydrate?
 |
|  |
| 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: [Fette](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/fette.cfm)1. Was sind Ballaststoffe? Warum benötigen wir sie? Klicke auf: [Kohlenhydrate / Ballaststoffe](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/kohlenhydrate_nahrungsfasern.cfm)
2. Mit wie viel Gramm Zucker kann der Körper umgehen, ohne dass Schäden entstehen, und wie viel Gramm Zucker enthalten 500 ml eines Süssgetränks?

Klicke auf: [Zucker](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/zucker.cfm)1. Beschreibe die wichtigsten Funktionen der Eiweiße (Proteine) und in welchen Nahrungsmitteln man sie findet. Klicke auf: [Eiweiße](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/eiweisse_proteine.cfm)
2. Was sind mögliche Probleme, die entstehen können, wenn du zu wenig Vitamine isst? Wie nimmst du genügend Vitamine zu dir?

Klicke auf: [Vitamine](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/vitamine.cfm)1. Nenne mindestens zwei Mineralstoffe, die der Organismus braucht, um zu leben und beschreibe ihre Funktion. Klicke auf: [Mineralstoffe](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/mineralstoffe.cfm)
 |
|  |
| Lebensmittel-Pyramide  | 1. Teste dein Wissen mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide: [www.feel-ok.at/essen-ep](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/start/spiel_der_schweizer_lebensmittelpyramide/spiel-lebensmittelpyramide.cfm)
 |