



Arbeitsblatt

GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

Beantworte folgende Fragen. *feel-ok.at* hilft dir dabei:
www.feel-ok.at/essen-infos

Verschaff dir den Überblick

1. Wie viel Wasser brauchen wir täglich? Und wozu?
Klicke auf: **Wasser und Getränke**
2. Was ist die Energiebilanz? Und was sind die Auswirkungen für das Körpergewicht?
Klicke auf: **Energie und Kalorien**
3. Was ist eine Kilokalorie? Wie viele Kilokalorien liefert 1 Gramm Fett? Und wie viele liefert ein Gramm Kohlenhydrate?

Nährstoffe

4. 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**
5. Was sind Ballaststoffe? Warum benötigen wir sie?
Klicke auf: **Kohlenhydrate / Ballaststoffe**
6. 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**
7. Beschreibe die wichtigsten Funktionen der Eiweiße (Proteine) und in welchen Nahrungsmitteln man sie findet.
Klicke auf: **Eiweiße**
8. Was sind mögliche Probleme, die entstehen können, wenn du zu wenig Vitamine isst? Wie nimmst du genügend Vitamine zu dir?
Klicke auf: **Vitamine**
9. Nenne mindestens zwei Mineralstoffe, die der Organismus braucht, um zu leben und beschreibe ihre Funktion.
Klicke auf: **Mineralstoffe**

Lebensmittel-Pyramide

10. Teste dein Wissen mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide:
www.feel-ok.at/essen-ep

