

Was steckt in den Lebensmitteln, die du über den Tag verteilt isst?

Jeden Tag isst du mehrere Mahlzeiten. Meistens wählst du sie nach deinem Geschmack aus. Doch was steckt eigentlich in den verschiedenen Lebensmitteln, die du dann isst? Jedes Lebensmittel enthält Nährstoffe, doch der Gehalt (die Menge und Zusammensetzung) an den verschiedenen Nährstoffen ist unterschiedlich.

Frühstück

Lebensmittel (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Energie (kJ)
	insgesamt:	insgesamt:	insgesamt:	insgesamt:

Mittagessen

Lebensmittel (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Energie (kJ)
	insgesamt:	insgesamt:	insgesamt:	insgesamt:

Abendessen

Lebensmittel (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Energie (kJ)
	insgesamt:	insgesamt:	insgesamt:	insgesamt:

Zwischenmahlzeiten

Lebensmittel (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Energie (kJ)
	insgesamt:	insgesamt:	insgesamt:	insgesamt:

- 1 Erstelle mithilfe einer Nährwerttabelle ein Ernährungsprotokoll für einen Tag. Dazu trägst du für jede Mahlzeit alle Lebensmittel oben ein, die du isst. Dann trägst du den jeweiligen Eiweiß-, Fett-, Kohlenhydrat- und Energiegehalt ein und berechnest den gesamten Gehalt.
- 2 Wenn du das Ernährungsprotokoll ausgefüllt hast, errechnest du die Gesamtwerte für diesen Tag.
 Meine Eiweißaufnahme für den ganzen Tag: _____ g
 Meine Kohlenhydrataufnahme für den ganzen Tag: _____ g
 Meine Fettaufnahme für den ganzen Tag: _____ g
 Meine Energieaufnahme für den ganzen Tag: _____ kJ
- 3 Jugendliche im Alter von 10 bis 13 Jahren haben einen durchschnittlichen täglichen Energiebedarf von 8400 bis max. 10 000 kJ. Vergleiche jetzt deinen errechneten Wert für die Energieaufnahme eines Tages mit dem Durchschnittswert. Solltest du mit deiner Energieaufnahme über oder unter den Durchschnittswerten liegen, überlege dir, wie du deine Essgewohnheiten verändern kannst.

ARBEITSBLATT

Was steckt in den Lebensmitteln, die du über den Tag verteilt isst?

Lösungen

1 bis 3:

Die Lösungen sind individuell, je nachdem, welche Lebensmittel im Verlauf des Protokoll-Tages verzehrt werden.

Praktische Tipps

Zum Einsatz des Arbeitsblatts

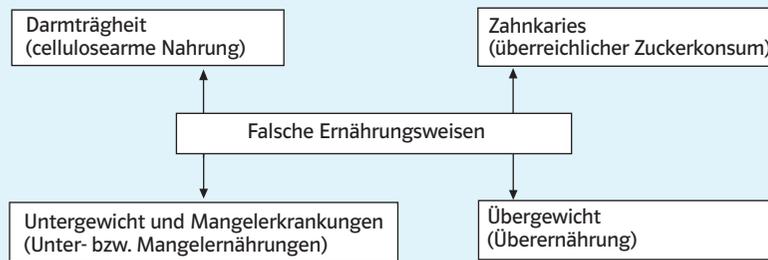
Die Schülerinnen und Schüler benötigen für die Bearbeitung des Ernährungsprotokolls eine Nährwerttabelle. Der Umgang mit einer solchen Tabelle sollte im Unterricht geübt werden. Dazu können zum Beispiel Lebensmittelverpackungen verwendet werden, auf denen sich Nährwerttabellen befinden. Sie sollten die Schülerinnen und Schüler darauf hinweisen, dass es auch Nährwerttabellen im Internet gibt.

Die Nährstoffampel

Eine Möglichkeit der Nährstoffgehalt-Kennzeichnung von Lebensmitteln ist die Nährstoffampel. Sie soll angeben, welche für die Gesundheit relevanten Nährstoffe in welcher Menge in einem Lebensmittel enthalten sind. Dabei steht die Farbe Grün für einen geringen, die Farbe Gelb für einen mittleren und die Farbe Rot für einen hohen Gehalt an einem jeweiligen Nährstoff. Diese Nährstoffampel soll es den Verbrauchern erleichtern, Angaben für gesundheitsrelevante Nährstoffe auf einer Lebensmittelverpackung schneller zu erfassen.

Zusatzinformation

Auswirkungen falscher Ernährungsweisen



qualitativ

- z. B.
- Kwashiorkor (Eiweißmangelernährung)
 - Skorbut (Vitamin-C-Mangelernährung)
 - Rachitis (Vitamin-D-Mangelernährung)

qualitativ und quantitativ

- z. B.
- Marasmus (Energie- und Eiweißmangelernährung)

Folgekrankheiten

- Bluthochdruck
- Gicht (Störung des Eiweißstoffwechsels)
- Diabetes mellitus (Störung des Kohlenhydratstoffwechsels)
- erhöhter Blutcholesterinspiegel (Störung des Fettstoffwechsels)

Kompetenzerwerb

Kompetenzbereich „Schwerpunkt Erkenntnisgewinnung“: Während der Aufstellung des Ernährungsprotokolls und während der Arbeit damit im Unterricht lernen die Schülerinnen und Schüler, ihre Essgewohnheiten kritisch zu betrachten und daraus auf eine zukünftig gesündere eigene Ernährung zu schließen.

Basiskonzept: „Stoff- und Energieumwandlung“: Die Schülerinnen und Schüler betrachten ihre Ernährung kritisch und erkennen, dass diese, durch ihren Gehalt an unterschiedlichen Stoffen, Einfluss auf ihr körperliches Wohlbefinden hat.