

---

## Aufgaben für Woche 4

---

*Lies dir den Informationstext durch. Er knüpft an dein Wissen über Lebensmittelgruppen und Nährstoffe an, was du dir vor den Ferien über das Video angeeignet hast.*

*Bearbeite danach die Aufgaben schriftlich. Die Internetlinks geben dir weitere Hilfen oder Informationen.*

---

### Gesund gewählt

Welche Auswirkungen hat die Lebensmittelauswahl auf unsere Gesundheit?

Häufig machen wir uns mehr Gedanken darüber, was wir anziehen, als über das, was wir essen. Doch im Gegensatz zu Kleidung, die außerhalb unseres Körpers bleibt, wird die Nahrung, die wir verzehren, bereits nach kurzer Zeit zu eine, Teil unseres Körpers. Es lohnt sich daher durchaus, sich Gedanken über die Auswahl der Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe zu machen.

Grundsätzlich essen wir, was uns schmeckt. Doch uns sollte bewusst sein, dass wir mit jedem Bissen unserem Körper Nährstoffe zuführen. Diese Nährstoffe sind für unseren Körper lebensnotwendig, denn sie liefern uns Energie, ermöglichen Wachstum und schützen uns vor Krankheiten. Die richtige Ernährung macht uns konzentrations- und leistungsfähig und gibt uns Kraft für den Tag. Umgekehrt sorgt jedoch eine einseitige Ernährung dafür, dass wir unseren Körper nicht mit den richtigen Nährstoffmengen versorgen. Dies kann auf Dauer unserer Gesundheit schaden, sodass wir uns z.B. schlapp fühlen, an Kopfschmerzen leiden, an Gewicht zunehmen oder dauerhaft schwer erkranken (z.B. an der Blutzuckerkrankheit Diabetes). Die Auswahl unseres Essens trägt also entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei.

Wichtige Nährstoffe		
Baustoffe	Brennstoffe	Schutz- und Reglerstoffe
<ul style="list-style-type: none"><li>• Eiweiß</li><li>• Wasser</li><li>• Mineralstoffe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fette</li><li>• Kohlenhydrate</li><li>• Eiweiß</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamine</li><li>• Mineralstoffe</li></ul>

## Aufgabe 1 - Welche Lebensmittelgruppen liefern uns welche Nährstoffe

Überprüft welche Nährstoffe dem Körper durch die Lebensmittelgruppen „Fleisch, Fisch, Wurst und Eier“, „Obst und Gemüse“ sowie „Extras“ überwiegend zugeführt werden.

Geht dafür wie folgt vor...

- a) Zeichnet drei Tabellen wie im Beispiel und schreibt euch für jede Lebensmittelgruppe drei Lebensmittelbeispiele in die Tabelle.

Lebensmittelgruppe:	
Beispielhafte Lebensmittel:	Nährstoffe, die das Lebensmittel in großen Mengen liefert:

- b) Recherchiert mit Hilfe [dieser Nährwerttabelle online](#), welche Nährstoffe eure beispielhaften Lebensmitteln überwiegend liefern und tragt die Nährstoffe hinter die Lebensmittel in die Tabelle ein. Gebt dazu in das Suchfeld euer Lebensmittel ein, klickt auf der nächsten Seite auf das entsprechende Suchergebnis und ihr findet alle Nährstoffe, die darin enthalten sind.

*Tip: Die folgenden Angaben können euch bei der Entscheidung helfen, ab welcher Menge in 100g eines Lebensmittels von einer großen Menge gesprochen werden kann.*

Eiweiß: ab 15g      Fett: ab 20g      Kohlenhydrate: ab 10g  
Calcium: ab 100mg      Vitamin A: ab 400µg      Vitamin C: ab 50mg

## Aufgabe 2 - Welche Bedeutung hat eine einseitige Lebensmittelauswahl für die Nährstoffzufuhr?

Welche Nährstoffe führst du dem Körper zu viel zu, wenn du...

- ...täglich mehr Portionen der Lebensmittelgruppe „Fleisch, Fisch, Wurst und Eier“ isst als empfohlen wird?
- ...täglich weniger Portionen der Lebensmittelgruppe „Obst und Gemüse“ isst, als empfohlen wird?
- täglich mehr Portionen der Lebensmittelgruppe „Extras“ isst, als empfohlen wird?

Schreibe zu jedem Aufgabenteil einen vollständigen Satz.

Beginne mit: Wenn ich täglich mehr/weniger Portionen..., dann...

## Aufgabe 3 - Freiwillig - Welche Folgen kann eine unausgewogene Nährstoffzufuhr für unsere Gesundheit haben?

Recherchiere im Internet, welche Folgen eine zu hohe oder zu geringe Aufnahme einzelner Nährstoffe hat, und welche Gefahren für die Gesundheit bestehen können.

Informationen findest du zum Beispiel hier.

[Nährstoffmangel](#)

[Über- und Unterversorgung](#)