

ERNÄHRUNG und HAUSWIRTSCHAFT

Das Skriptum zum Fragenkatalog liegt in der Schule auf!

1.LE : Das gesunde Frühstück

- a) Nenne 7 Leitsätze über ein gesundes Frühstück
- b) Wie setzt sich ein Tagesbedarf der Nahrung zusammen?
- c) Wie schaut die Leistungskurve aus? (3 Sätze)

2.LE : Der Energiebedarf des Menschen

- a) Wonach richtet sich der Energiebedarf
- b) Wie kann man zu Kalorie noch sagen?
- c) Wie viel Kalorien braucht ein Jugendlicher täglich?
- d) Wie viel Kalorien braucht ein Hochleistungssportler im Durchschnitt?
- e) Nenne 4 Tätigkeiten in Minuten gerechnet um 100 Kalorien abzubauen.

3.LE : Die Aufgaben der Nahrung

- a) Der Mensch besteht aus?
- b) Welche Aufgabe hat die Nahrung?
- c) Welche Inhaltsstoffe der Nahrung gibt es?
- d) Zähle alle dazugehörigen Stoffe auf.
- e) Nenne zu jedem Nähr- und Wirkstoff – Nahrungsmittel, wo sie enthalten sind.

4.LE : Tagesmenüplan

Kriterien: Nenne 10 Beispiele nach denen ein Tagesmenüplan zusammengesetzt werden soll.

6.LE : WASSER

- a) Wie viel % Wasser hat ein erwachsener Mensch?
- b) Wasser dient als? (3 Beispiele)
- c) Wo ist im Körper Wasser enthalten?
- d) Wie viel Wasser soll man täglich trinken?
- e) Von welchen Faktoren ist der Wasserbedarf abhängig? (2 Beispiele)

7.LE : EIWEISS

- a) Wie wird Eiweiß noch genannt?
- b) Was ist Eiweiß?
- c) Welche Aufgaben hat Eiweiß im Körper (5 Beispiele)
- d) Zähle die 3 Eigenschaften von Eiweiß in Lebensmittel auf.
- e) Zähle 5 tierische eiweißhaltige Nahrungsmittel auf.
- f) Zähle 5 pflanzliche eiweißhaltige Nahrungsmittel auf.

8.LE : FETT

- a) Woraus bestehen chemisch gesehen Fette?
- b) Welche Fettsäuren unterscheidet man?
- c) Welche Aufgaben haben Fette im Körper?
- d) Wie hoch ist der tägliche Fettbedarf bei Jugendlichen?
- e) Wodurch können Fette verderben?
- f) Zähle 5 tierische fetthaltige Nahrungsmittel auf.
- g) Zähle 5 pflanzliche fetthaltige Nahrungsmittel auf.

9.LE : KOHLEHYDRATE

- a) Wie werden Kohlehydrate gebildet?
- b) Arten der Kohlehydrate, wie heißen die 3 Zuckerarten?
- c) Nenne zu jeder Zuckerart 2 Beispiele!
- d) Nenne zu jeder Zuckerart 3 Eigenschaften!
- e) Nenne 3 Eigenschaften der Faserstoffe.
- f) Zähle 3 wertvolle kohlehydrathaltige Nahrungsmittel auf.
- g) Zähle 5 leere kohlehydrathaltige Nahrungsmittel auf.

11.LE : MINERALSTOFFE

- a) Was sind Mineralstoffe?
- b) Welche Aufgaben haben Mineralstoffe?
- c) In welche 2 Gruppen werden Mineralstoffe eingeteilt?
- d) Nenne zu jeder Gruppe einige Beispiele!
- e) Wie entstehen Mangelerscheinungen?
- f) Nenne einige Krankheiten, wenn ein bestimmter Mineralstoff fehlt.

12.LE : VITAMINE

- a) Was sind Vitamine?
- b) Nenne einige Aufgaben der Vitamine.
- c) In welche 2 Gruppen werden Vitamine eingeteilt?
- d) Nenne zu jeder Gruppe einige Beispiele.
- e) Wie werden Vitamine aufgenommen?
- f) Wonach richtet sich der Vitaminbedarf?
- g) Wie kommt es zu Mangelerscheinungen?
- h) Nenne einige Krankheiten, wenn ein bestimmtes Vitamin fehlt.
- i) Wodurch können Vitamine absterben?