

Lösungsblatt Lebensmittel



Name _____

Klasse _____

Datum _____

Julia und Julian wissen, dass der menschliche Körper Lebensmittel braucht. Sie überlegen, aus welchen Lebensmittelgruppen sie etwas benötigen. Welche Lebensmittelgruppen können Sie Julia und Julian empfehlen?

Nennen Sie die Lebensmittelgruppen:

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Getreide und Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln, Obst,
Salat, Gemüse, Milch und Milchprodukte, Fette und Öle, Getränke, Snacks, Süßigkeiten

Welche Inhaltsstoffe haben Lebensmittel:

Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Nennen Sie fünf Regeln, die für eine gute Ernährung wichtig sind (Beispiele):

Essen Sie verschiedene Lebensmittel; Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche;

Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst; Essen Sie Vollkorn-Produkte;

Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte; Essen Sie vor allem pflanzliche Fette;

Essen Sie wenig Zucker und Salz; Trinken Sie viel Wasser und ungesüßten Tee;

Bereiten Sie das Essen schonend zu; Nehmen Sie sich Zeit zum Essen;

Essen Sie langsam und bewusst.

Wie oft sollte man am Tag Obst und Gemüse essen?

2 x Obst, 3 x Gemüse

Wie viel Liter sollte man täglich trinken? Was soll man vor allem trinken?

1,5 Liter pro Tag, vor allem Wasser und ungesüßten Früchte- oder Kräuter-Tee

Wie kann man eine Portion eines Lebensmittels für sich bestimmen?

Eine Handvoll ist eine Portion (z. B. für Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch).

Das ist dann der individuellen Person ideal angepasst.