

LK Ernährung

- ① Heiko leidet unter Verstopfung und ist weit entfernt von seinem Normalgewicht. Weil er weiß, dass wir 55% des täglichen Energiebedarfs mit **Kohlenhydraten** decken sollten, isst Heiko seit ein paar Wochen früh ein halbes Weißbrot und zu Mittag ein halbes Paket Nudeln. Abends isst er nichts mehr, sondern trinkt nur noch Limo. Trotzdem bekommt er seine Probleme nicht in den Griff. / 9

Erkläre, worauf es bei den Kohlenhydraten in der Ernährung ankommt.
Gehe auf *Einteilung, Aufbau, Bedarf und Eigenschaften* ein.

Formuliere Tipps für Heiko, wie er sich zukünftig in Bezug auf Kohlenhydrate ausgewogen ernähren kann.

- ② Heiko hat erfahren, dass es unterschiedliche **Fette** gibt. Aber das Olivenöl brennt in der Fritteuse immer an, wenn er seine Chicken Nuggets darin zubereitet. / 9

Erkläre, worauf es bei den Fetten in der Ernährung ankommt.
Gehe auf *Einteilung, Aufbau, Bedarf und Eigenschaften* ein.

Formuliere Tipps für Heiko, wie er sich zukünftig in Bezug auf Fette ausgewogen ernähren kann.

- ③ Heiko hat seinen Speiseplan umgestellt und achtet nun darauf, dass er täglich viele Eier und extra viel Wurst und Fleisch isst, weil durch **Eiweiße** die Muskeln wachsen sollen. Aber bisher wächst nur sein Bauch. Was hat Heiko übersehen? / 9

Erkläre, worauf es bei den Eiweißen in der Ernährung ankommt.
Gehe auf *Einteilung, Aufbau, Bedarf und Eigenschaften* ein.

Formuliere Tipps für Heiko, wie er sich zukünftig in Bezug auf Eiweiße ausgewogen ernähren kann.

- ④ Heiko ernährt sich inzwischen dank der vielen Tipps viel gesünder. Trotzdem hat sein Arzt bei ihm einen Mangel an **Vitaminen und Mineralstoffen** festgestellt. / 9

Erkläre, worauf es bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln in Bezug auf Vitamine und Mineralstoffe ankommt.
Gehe auf *Einteilung, Bedarf und Eigenschaften* ein.

Formuliere Tipps für Heiko, worauf er zukünftig beim Einkauf und Kochen achten sollte, um sich in Bezug auf Vitamine und Mineralstoffe ausgewogen zu ernähren.

Punkte:

/ 36

Note

Unterschrift