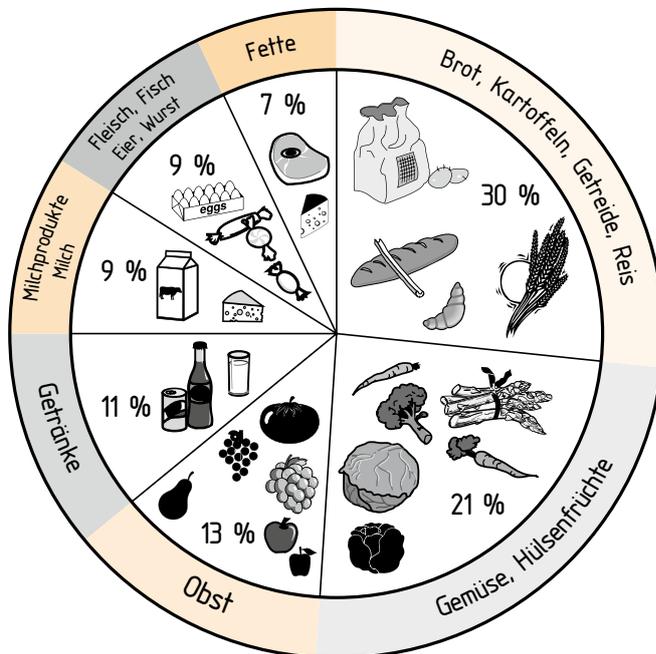


## 1 Der Ernährungskreis

Er zeigt dir die Anteile, die die sieben Lebensmittelgruppen in deiner Ernährung einnehmen sollten.



a) Welche zwei Lebensmittelgruppen sollen ca. 50 % unserer Ernährung einnehmen?

b) Lies dir die 10 Regeln für eine gesunde und vollwertige Ernährung durch und überlege, ob du dich richtig ernährst.

Quelle: Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.  
Die große GU Nährwert Tabelle 2006/07.

- 1) Iss vielseitig.
- 2) Iss Getreideprodukte mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln.
- 3) Nimm 5-mal am Tag Gemüse bzw. Obst zu dir.
- 4) Iss täglich Milchprodukte.
- 5) Verwende möglichst wenig Fett zum Kochen und iss wenig fettreiche Lebensmittel.
- 6) Konsumiere Zucker und Salz in Maßen.
- 7) Trink täglich ca.  $1\frac{1}{2}$  l Flüssigkeit (Wasser, ungesüßter Fruchtsaft).
- 8) Bereite dein Essen schmackhaft und schonend zu.
- 9) Nimm dir Zeit und genieße dein Essen.
- 10) Achte auf dein Wunschgewicht und bleib in Bewegung.

**2 Du solltest täglich ungefähr 1 200 g (100 %) Nahrung zu dir nehmen.**

- a) Wie viel Gramm entfallen auf Obst?
- b) Wie viel Gramm entfallen auf die Gruppe Brot, Kartoffeln, Getreide, Reis?
- c) Wie viel Gramm entfallen auf die Gruppe Fleisch, Fisch, Eier und Wurst?

**3 Kreuze richtige Aussagen an.**

- Gemüse und Hülsenfrüchte sollten fast  $\frac{1}{4}$  unserer Nahrung sein.
- Du sollst mindestens 50 % Obst essen.
- Milch und Milchprodukte sollen ca.  $\frac{1}{10}$  zu deiner Ernährung beitragen.

**4 Führt in eurer Schule eine Befragung zum Thema Ernährungsverhalten durch.**  
Fragen:

- 1) Wie viele Schülerinnen und Schüler nehmen an der Befragung teil? .....  
(= 100 %)
- 2) Wie viele Schülerinnen und Schüler essen täglich Obst? .....
- 3) Wie viele Schülerinnen und Schüler essen täglich Gemüse? .....
- 4) Wie viele essen mehrmals wöchentlich Chips? .....
- 5) Wie viele trinken mehrmals wöchentlich Energy-Drinks? .....
- 6) Wie viele essen mehrmals wöchentlich Schokolade? .....
- 7) Wie viele essen täglich Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt)? .....

Auswertung:

- a) Berechnet den Prozentsatz (zB 25 % essen täglich Gemüse und 75 % leider nicht).
- b) Stellt das Ergebnis in einem Prozentstreifen dar (10 cm  $\triangleq$  100 %).
- c) Betrachtet kritisch.  
Entsprechen die Ernährungsgewohnheiten in eurer Schule den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung?

