



ERNÄHRUNG II



Voraussetzung: Leistungsabzeichen Ernährung

1. Lies ein Buch über gesunde Ernährung.
2. Führe eine Woche lang Tagebuch über deine Ernährung.
3. Berechne von den folgenden Substanzen deine Tagesration: Kalorien, Proteine, Eisen, Kalzium, Retinol (Vitamin A), Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3) und Ascorbinsäure (Vitamin C).
4. Wie verhält sich deine Berechnung zur jeweils empfohlenen Tagesmenge?
5. Erkläre, warum eine ballaststoffreiche Ernährung wichtig ist und wie man sie erlangen kann.
6. Nenne 3 durch Fehlernährung verursachte Krankheitszustände und beschreibe die jeweiligen Symptome.
7. Welches sind die Symptome eines Vitamin-B-12-Mangels?
8. Welchen Rat würdest du jemandem geben, der sich entschlossen hat, rein vegetarisch zu leben?
9. Welches ist der Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fetten? Welches ist gesünder und warum?
10. Warum ist es ratsam in unserer Ernährung weniger Zucker zu verwenden? Mache Vorschläge, wie man das erreichen kann.
11. Schreibe eine kurze Stellungnahme über die Vorzüge einer lacto-ovo-vegetarischen Ernährung.

