



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ernährung - Gesunde Ernährung und richtige  
Nahrungszusammenstellung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





**Titel:**

**Gesunde Ernährung und richtige  
Nahrungszusammenstellung**

**Bestellnummer:**

**57385**

**Kurzvorstellung:**

- Dieses aktuelle Arbeitsblatt ist für den direkten Unterrichtseinsatz im Biologieunterricht erstellt. Es erarbeitet die gesunde Ernährung und führt eine richtige Nahrungszusammenstellung auf.
- Die Aufgaben fordern die Schüler zu eigenständigem Arbeiten auf. Ein ausführlicher Lösungsteil vervollständigt die Arbeitsblätter.
- Die Schüler können den Inhalt selbständig erarbeiten und das individuelle Lerntempo jeweils anpassen. Dies gewährleistet die Binnendifferenzierung ohne gesonderte Aufgabenstellung.

**Inhaltsübersicht:**

- Infotexte: Die richtige Nahrungszusammenstellung, Die gesunde Ernährung
- Arbeitsblatt
- Lösungen



Internet: <http://www.School-Scout.de>

E-Mail: [info@School-Scout.de](mailto:info@School-Scout.de)

## Die richtige Nahrungszusammenstellung

Lest den folgenden Text und bearbeitet anschließend in Kleingruppen die Aufgaben.

### Zusammensetzung gesunder Ernährung

Wie bereits zuvor gelernt wurde, besteht unsere Nahrung aus den Grundnährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten sowie aus verschiedenen kleineren Gruppen, wie Vitaminen und Ballaststoffen. Die meisten Nahrungsmittel bestehen aus einem **Gemisch** dieser verschiedenen Nährstoffe und dienen der Versorgung des Körpers.

Allerdings ist bei der Ernährung darauf zu achten, dass man dem Körper nur so viel von diesen Nährstoffen gibt, wie er auch benötigt. Sollte man ihm längere Zeit zu viel Nährstoffe zuführen, kann dies zu Übergewicht führen. Übergewicht entsteht häufig dadurch, dass die Energiebilanz dauerhaft positiv ist. Das bedeutet, dass der Körper mehr energiereiche Stoffe (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße) erhält, als er benötigt. Dann wandelt der Körper überschüssige Nährstoffe in Fett um und speichert dieses in Fettdepots. Darum müssen wir uns **ausgewogen ernähren**.

Die richtige und gesunde Zusammensetzung der Nahrung kann man der Tabelle auf der rechten Seite entnehmen. Hier wird deutlich, dass Kohlenhydrate eine wichtige Rolle bei der Ernährung spielen. Allerdings sollte man darauf achten, dass man nicht zu viel Zucker zu sich nimmt. Zucker ist besonders

Bestandteil	Menge
Fette	25 - 30 %
Eiweiße	10 - 15 %
Kohlenhydrate	60 %
Ballaststoffe	30 g

in Kuchen und Süßigkeiten enthalten. Den Kohlenhydraten folgen die Fette, die ungefähr ein Viertel der Ernährung ausmachen sollten. Eiweiße und Ballaststoffe sollten hingegen nicht zu viel aufgenommen werden, da der Körper nur wenig davon benötigt.

Zu jeder gesunden Ernährung gehört natürlich auch die **Flüssigkeitsaufnahme**, da der menschliche Körper zu ca. 60 % aus Wasser besteht. Am Tag sollte man daher mindestens zwei Liter Wasser trinken.

### Kilojoule/ Kilokalorien

In den Nährwerttabellen findet man neben der Angabe zu den Nährwerten auch immer die Angabe zu Kilojoule (kJ) und Kilokalorien (kcal) pro 100 g. Doch was genau heißt das eigentlich? Kilojoule und Kilokalorien drücken den Brennwert oder genauer den Energiegehalt des Nahrungsmittels aus. Diese Werte geben also an, wie viel **Energie** ein Nahrungsmittel dem Körper bei der Verdauung liefert. Seinen eigenen Energiebedarf in Kilokalorien (kcal) pro Tag kann man mit dieser vereinfachten Formel (nach Harris und Benedict 1919) ausrechnen:

**Frauen:**  $65,5 + 9,5 \times \text{Körpergewicht [kg]} + 2 \times \text{Körpergröße [cm]} - 4,5 \times \text{Alter [Jahre]}$

**Männer:**  $66,5 + 14 \times \text{Körpergewicht [kg]} + 5 \times \text{Körpergröße [cm]} - 7 \times \text{Alter [Jahre]}$

Um das Ergebnis in Kilojoule (kJ) umzurechnen, muss man es einfach mit dem Faktor 4,2 multiplizieren.

Hat man seinen Grundumsatz berechnet, sollte man versuchen, diese Menge an Kilokalorien am Tag nicht zu überschreiten.

Durchschnittliche Nährwertangaben			
	pro 100g	85g	GDA pro 85g*
Brennwert:	257 kJ	219 kJ	2,6%
Brennwert:	61 kcal	52 kcal	2,6%
Kohlenhydrate:	12,3 g	10,4 g	3,9 %
davon Zucker:	11,4 g	9,7 g	10,8 %
Protein:	0,4 g	0,3 g	0,7 %
Fett:	0,5 g	0,4 g	0,6 %
davon gesättigte Fettsäuren:	0,2 g	0,1 g	0,7 %
Ballaststoffe:	1,9 g	1,6 g	6,5 %
Natrium:	1,4 g	1,2 g	0,0 %

\*GDA pro 85g = Richtwerte für die Tageszufuhr basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Ernährung - Gesunde Ernährung und richtige  
Nahrungszusammenstellung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

