



ERNÄHRUNG

Beantworte folgende Fragen. *feel-ok.ch* hilft dir dabei:
www.feel-ok.ch/essen-infos

Verschaff dir den Überblick

1. Wie viel Wasser brauchen wir täglich? Und wozu?
Falls du nicht weiter weisst: **Wasser und Getränke**
2. Was ist die Energiebilanz? Und was sind die Auswirkungen für das Körpergewicht? Klicke auf: **Energie und Kalorien**
3. Was ist eine Kilokalorie? Wie viele Kilokalorien liefert 1 Gramm Fett? Und wie viele liefert ein Gramm Kohlenhydrate?
4. Mit deiner Ernährung gestaltest du die Welt. Wie?
Falls du nicht weiter weisst: **Umwelt und Ethik**

Nährstoffe

5. Warum können Fette nicht aus dem Menüplan gestrichen werden? Wie viel Gramm Fett solltest du jeden Tag essen? Was sind „Junk“-Fette? Klicke auf **Nährstoffe** und dann **Fette**
6. Was sind Nahrungsfasern? Warum benötigen wir sie? Klicke auf: **Kohlenhydrate / Nahrungsfasern**
7. Mit wie viel Gramm Zucker kann der Körper umgehen, ohne dass Schäden entstehen, und wie viel Gramm Zucker enthalten 5 dl eines Süssgetränks? Klicke auf: **Zucker**
8. Beschreibe die wichtigsten Funktionen der Eiweisse (Proteine) und in welchen Nahrungsmitteln man sie findet.
Klicke auf: **Eiweisse und Proteine**
9. Was sind mögliche Probleme, die entstehen können, wenn du zu wenig Vitamine isst? Wie nimmst du genügend Vitamine zu dir? Klicke auf: **Vitamine**
10. Nenne mindestens zwei Mineralstoffe, die der Organismus braucht, um zu leben und beschreibe ihre Funktion.
Falls du nicht weiter weisst: **Mineralstoffe**

Lebensmittel- Pyramide

11. Teste dein Wissen mit dem Spiel der Lebensmittelpyramide:
www.feel-ok.ch/essen-ep