

Name:

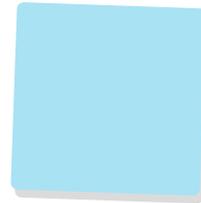
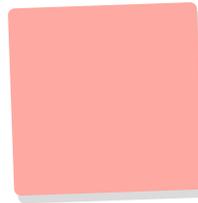
Umgang mit der Nährwerttabelle von HESEKER

## Prüfungsvorbereitung mit der Nährwerttabelle

Schlage in der Nährwerttabelle folgende Punkte nach ( Seitenangaben beziehen sich auf die 5. Ausgabe):

- Wie viel Energie in kJ pro Gramm liefern die Hauptnährstoffe? Notiere!

Auf welcher Seite ist die Information zu finden? \_\_\_\_\_



- Ergänze den Aufbau des Tabellenwerks:

1. Getreide und Getreideprodukte

2. \_\_\_\_\_

3. Obst, Nüsse, Samen

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen, Würzmittel



- Auf wie viel Gramm Lebensmittel beziehen sich die Angaben in den Tabellen?

\_\_\_\_\_

- Auf welcher Seite sind allgemeine Informationen zu den Kohlenhydraten? \_\_\_\_\_

Notiere 3 wichtige Aussagen aus dem Text „Kohlenhydrate“.

Name:

Umgang mit der Nährwerttabelle von HESEKER

- Auf welcher Seite sind allgemeine Informationen zu den Fetten? \_\_\_\_\_

Beantworte die Fragen und fülle die Lücken zum Text „Fette“.

Wie hoch sollte die maximale Menge an Fett sein die ich pro Tag zu mir nehmen soll?  
\_\_\_\_ % des Gesamtenergiebedarfs.

Eine fettreiche Ernährung fördert die Entstehung von \_\_\_\_\_.

Die Hauptquelle für ungesunde gesättigte Fettsäuren sind fetthaltige \_\_\_\_\_

(wie \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_), fette Fleischwaren, einige pflanzliche Fette wie Frittierfette, sowie fettreiche \_\_\_\_\_ wie \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und viele Süßigkeiten.

Welche Lebensmittel enthalten einen hohen Anteil an gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren?  
\_\_\_\_\_

- Auf welcher Seite sind allgemeine Informationen zu den Proteinen? \_\_\_\_\_

Notiere 3 Aufgaben der Proteine“.

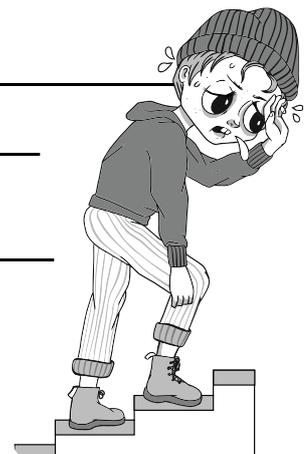
Wie hoch ist die tägliche empfohlene Proteinzufuhr für einen Erwachsenen?  
\_\_\_\_\_

- Auf welcher Seite sind allgemeine Informationen zu den Ballaststoffen? \_\_\_\_\_

Notiere 3 gesundheitsfördernde Eigenschaften der Ballaststoffe“.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wie hoch sollte die tägliche Ballaststoff-Zufuhr sein? \_\_\_\_\_



Name:

- Auf welchen Seiten sind allgemeine Informationen zu Adipositas? \_\_\_\_\_  
Notiere 3 wichtige Aussagen aus dem Text „Adipositas“.

Berechne mit Hilfe der Formel den BMI von Bryan (83kg und 1,72m). Notiere die Formel und den Rechenweg!

.....

.....

.....

Bryan hat einen BMI von \_\_\_\_\_. Er ist \_\_\_\_\_.

- Bryan möchte sich von nun an gesünder ernähren. Gib ihm 5 Tipps wie er sich **vollwertig** ernähren kann. Auf welcher Seite findest du Informationen zur vollwertigen Ernährung? \_\_\_\_\_

- Auf welcher Seite sind allgemeine Informationen zur Laktoseunverträglichkeit? \_\_\_\_\_  
Notiere 3 Beschwerden die auf eine Laktoseunverträglichkeit hinweisen“.

.....

.....

.....

- Auf welcher Seite finden sich Informationen zu Krankheit „Gicht“? \_\_\_\_\_

**Gratuliere! Jetzt bist du fit mit der Nährwerttabelle für die Prüfung!**

