

Name:

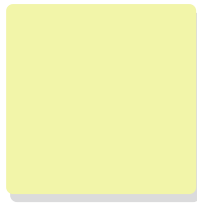
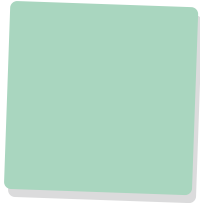
Umgang mit der Nährwerttabelle von HESEKER

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? _____

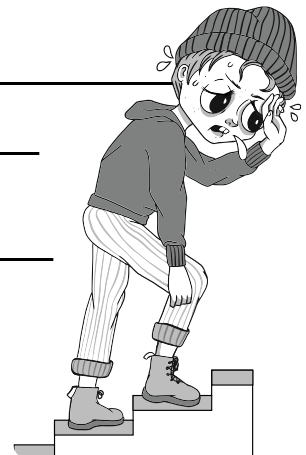
Notiere 3 Aufgaben der Proteine“.

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!

