

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse 7,





wir hoffen, die Videokonferenzen helfen euch ein wenig mit dem Stoff und den Aufgaben besser zurecht zu kommen. Uns ist bewusst, dass die Stabilität der virtuellen Sitzungen manchmal zu wünschen übriglässt, aber das geht leider allen so, wenn die Server überlastet sind. Ihr könnt selbst zu einem reibungsloseren Ablauf beitragen, indem ihr es unterlasst, die Konferenzen absichtlich zu manipulieren bzw. zu stören.

Vielen Dank und bis bald!

08.02.2021 Nährstoffe (Bearbeitungszeit: 45 min)






„Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichend, aber nicht zu viel Energie (Kalorien) und alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Protein (Eiweiß), Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.“ (Quelle: www.dge.de)

Aufgabe 1)

-  Gehe im Internet auf folgende Seite:
<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/welche-naehrstoffe-braucht-der-koerper>
-  Recherchiere die im obigen Text unterstrichenen lebensnotwendigen Nährstoffe und beschreibe sie und ihre Funktion in maximal drei Sätzen.
-  Was sind Makro- und Mikronährstoffe?
-  Lege eine Tabelle mit zwei Spalten an und ordne alle oben genannten Nährstoffe den Makro- oder Mikronährstoffen zu.

11.02.2021 Ernährungskreis (Bearbeitungszeit: 45 min)

Aufgabe 2)

-  Gehe auf die folgende Internetseite:
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>
-  Schau dir den Ernährungskreis auf der Internetseite an.
-  Nimm dir das Protokoll von letzter Woche zur Hand, in welchem du alle Lebensmittel aufgeführt hast, die du innerhalb von 24 Stunden gegessen und getrunken hast.
-  Kennzeichne in deinem Protokoll die Lebensmittel mit der entsprechenden Farbe der 7 Lebensmittelgruppen aus dem Ernährungskreis. Schätze die entsprechenden Mengen ab.
 - 1 Getreide / Kartoffeln = braun
 - 2 Gemüse / Salat = grün
 - 3 Obst = orange
 - 4 Milch und Milchprodukte = blau
 - 5 Fleisch, Wurst, Fisch, Eier = rot
 - 6 Öle und Fette = rot
 - 7 Getränke = lila
-  Zeichne nun einen farbigen Ernährungskreis, ähnlich dem auf der Internetseite anhand deiner Daten. Schreibe im Anschluss auf, an welchen Stellen dein Ernährungskreis von dem im Internet abweicht, z.B. du hast mehr Getreideprodukte gegessen, dafür weniger Gemüse. Wie viel hast du getrunken? Zeichne einen Kreis in die Mitte und schreibe die Milliliter dazu.

