

Moin Moin ihr Lieben 7-er,

Ich freue mich immer euch zu sehen, wenn ihr eure korrigierten Aufgaben abholt. Hoffentlich geht es euch weiterhin gut. ☺ Es ist sicher nicht leicht, sich jeden Tag neu zu motivieren an den Aufgaben zu bleiben. Uns Lehrern geht es ähnlich. Immer nur korrigieren, ohne persönlichen Kontakt zu euch, ist auf Dauer nicht zufriedenstellend. Lasst uns alle zusammen weiter durchhalten!

Diejenigen, die länger oder noch gar nicht bei uns waren im neuen Jahr möchte ich bitten, ihre Aufgaben bei uns abzuholen. Die LehrerInnen korrigieren und kommentieren eure Ausarbeitungen. Es ist zu eurem Nachteil, wenn ihr die Anmerkungen in den Folgewochen nicht umsetzen könnt, weil ihr sie gar nicht gelesen habt. Bitte nehmt die Aufgaben ernst, denn sie sind momentan die einzige Rückmeldung zu eurem Lernstand, den die LehrerInnen haben.






Weiterhin gutes Gelingen und wenn ihr Fragen habt, dann ruft gern an. Viele Grüße!

PS: Bitte beachtet, dass für die Aufgabe am Donnerstag ein vorheriger Einkauf nötig sein kann.

15.02.2021 Nutri-Score (Bearbeitungszeit: 45 min)

Ihr habt in den letzten Wochen etwas über Nährstoffe in Lebensmitteln gelernt. Zudem wisst ihr aus eurer Recherche über Zucker in den 15 Lebensmitteln, dass ihr auf den Verpackungen die Nährwerttabelle mit Angaben zu Energie, Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß und Salz findet. Zusätzlich gibt es auf vielen Verpackungen die „Ernährungs-Ampel“, den sogenannten Nutri-Score, die dabei behilflich sein soll, dass wir uns gesünder ernähren. Doch ist dieser Score wirklich nützlich?




Aufgabe 1)

-  Gehe im Internet auf folgende Seite:
<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Nutri-Score-Gesuender-essen-mit-der-Ernaehrungs-Ampel,nutriscore110.html>
-  Übertrage in eine Tabelle, welche Nährstoffe als problematisch/negativ und welche als positiv in den Nutri-Score einfließen.
-  Bis zu welchen Nährwertgrenzen können Lebensmittel als gesund eingestuft werden?
-  Was wird im Text zu Lebensmitteln mit der Aufschrift „Light“ oder „zuckerfrei“ gesagt?
-  Finde drei im Text genannte Schwachstellen des Nutri-Score und notiere sie.

18.02.2021 Gesunde Ernährung (Bearbeitungszeit: 45 min)

Aufgabe 2)

Als wir das Thema „Familie“ hatten, haben wir unter anderem festgestellt, dass es heutzutage viele Single-Haushalte gibt. Oftmals bleibt das Kochen mit frischen Zutaten in Single-Haushalten auf der Strecke, da Bestell- oder Fertiggerichte bequemer sind. Im Sinne einer vollwertigen Ernährung ist es aber sinnvoll eine hohe Anzahl an unverarbeiteten Lebensmitteln in den eigenen Speiseplan zu integrieren und diese selbst zuzubereiten. Heute machen wir deshalb eine Schreibpause und begeben uns in die Küche. Vielleicht könnt ihr eurer Familie mit dieser praktischen Aufgabe zu unserem Thema eine kleine Freude im Pandemie-Alltag bereiten.

-  Gehe auf die folgende Internetseite:
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/familienrezepte/>
-  Suche dir eins der Rezepte aus und bereite es für deine Familie/dich vor.
-  Mache ein Foto davon und reiche es ein. Notiere, ob es für dich „leicht“, „mittel“ oder „schwer“ war, das Gericht zuzubereiten und vergib eine Note von 1-6 für den Geschmack. Mache einen Vermerk, wenn ich das Foto **nicht** in unserer Videokonferenz zeigen darf.