



Fast alle Lebensmittel bestehen aus einer Kombination der drei Hauptnährstoffe.

gelbes fettblaues Protein (**Proteine** sind essentielle Nährstoffe für den menschlichen Körper)  
grün - Kohlenhydrate (Ein Kohlenhydrat ist ein biologisches Molekül bestehend aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoffatomen, meist mit einem Wasserstoff-Sauerstoff-Atomverhältnis von 2:1)

Zusätzlich zu diesen geringen Mengen anderer Inhaltsstoffe wie **Vitamine** (e.g. Vitamin C (**Vitamin C**, auch bekannt als Ascorbinsäure und L-Ascorbinsäure, ist ein Vitamin, das in Lebensmitteln enthalten ist und als Nahrungsergänzungsmittel verwendet wird)), Mineralstoffe (z.B. Calcium (Calcium ist ein chemisches Element mit Symbol Ca und Ordnungszahl 20), Magnesium (Magnesium ist ein chemisches Element mit Symbol Mg und Ordnungszahl 12)) und Spurenelemente (z.B. Eisen). Darüber hinaus macht **Wasser** einen großen Anteil aus, in einigen Fällen mehr als 90% des Gemüses.

[dkpdf-button]

Brennwert

der Brennwert (Der Brennwert ist die Gesamtenergie, die als Wärme freigesetzt wird, wenn eine Substanz unter Standardbedingungen vollständig mit Sauerstoff verbrannt wird) gibt den Energiegehalt der Nahrung an. Sie wird in Kilojoule (Das Joule, Symbol J, ist eine abgeleitete Einheit der Energie im Internationalen Einheitensystem) (kJ) oder Kilokalorien

## schulhilfen.com - Ernährung Referat

(kcal (Kalorien sind Energieeinheiten)) ausgedrückt  
).

1 kcal = ca. 4,2 kJ

Arbeit

Arbeitsblatt Ernährung 1

Aufgabe A

Berechnen Sie Peters Energiebedarf für diesen Tag!

11300 kJ ist der Energiebedarf dieses Tages.

Aufgabe B

Machen Sie einen Vorschlag, wie Peter seinen Energiebedarf sinnvoll decken könnte! Zum Frühstück:

pro Essen 100g: 2 Brötchen, 1 Hühnerei, 2 Bananen

Zum Mittagessen:

pro Essen 100g: 1 Kotelett (Kotelett bezieht sich auf: eine dünne Scheibe **Fleisch** vom Kalb, Schwein oder Hammel), 2x weiße Bohnen, 1 Milchschokolade (Schokolade ist eine typisch süße, meist braune Zubereitung von Theobroma Kakaosamen, geröstet und gemahlen)

Zum Abendessen:

pro Essen 100g bzw. 0,1l: 1 Brathähnchen, 0,1 Liter Milch

Anzeige