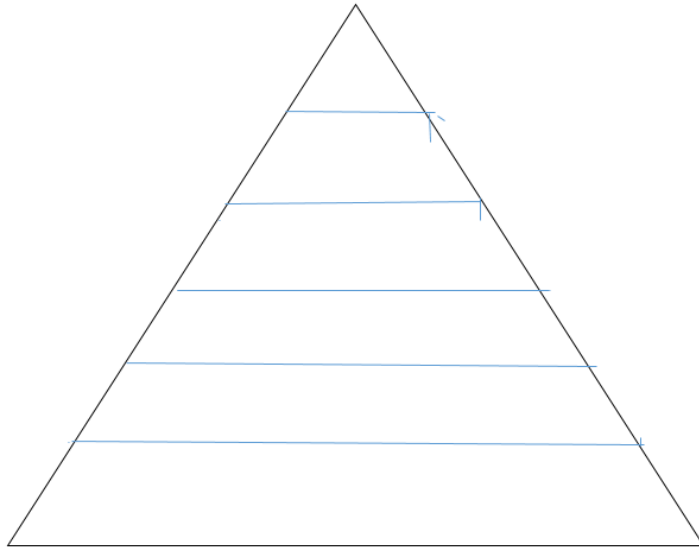


Die Ernährungspyramide



1. Trage die einzelnen Lebensmittelgruppen in die Ernährungspyramide ein und nenne zu jeder Lebensmittelgruppe 3 Beispiele.

2. Die einzelnen Lebensmittel enthalten wichtige Nährstoffe. Wie heißen die 5 Nährstoffe und welche Farbe ist ihnen zugeordnet? Trage das in der Tabelle ein:

3. Welche Hauptaufgaben übernehmen die Nährstoffe im Körper?

4. Wie viel Energie liefern folgende Nährstoffe:

1g Kohlenhydrate =>	kcal
1g Fett =>	kcal
1g Eiweiß =>	kcal

5. Neben der Bezeichnung Kilokalorien (kcal), kann man den Energiegehalt der Nährstoffe auch in Kilojoule (kJ) angeben. Wie rechnet man kcal in kJ um?

1kcal => kJ

6. 1 große Scheibe Brot enthält 15,2 g Kohlenhydrate, 0,9 g Fett und 15,2 g Eiweiß. Berechne den Kaloriengehalt einer Scheibe Brot.

7. Kartoffeln bieten viele Möglichkeiten der Zubereitung. Nenne 8 Kartoffelgerichte.

8. 200 g Pellkartoffeln enthalten 29,6 g Kohlenhydrate, 4,9 g Eiweiß und 0,2 g Fett. Berechne den Kaloriengehalt.

9. 150 g Pommes frites enthalten 22,5 g Kohlenhydrate, 6,7 g Eiweiß und 63 g Fett. Wie viel Kalorien sind in 150 g Pommes frites enthalten ?

10. Vergleiche den Kaloriengehalt der Pellkartoffeln mit den Pommes frites. Wie viel mehr Kalorien sind in einer Portion Pommes frites?

11. Rechne folgendes Grundrezept um:

Kartoffelsuppe

750 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Stange/n Porree
1 m.-große Möhre
1 Liter Gemüsebrühe
100 ml Sahne
2 EL Öl

- ⇒ 20 Personen
- ⇒ 6 Personen
- ⇒ 36 Personen