



Ernährung II



Voraussetzung: Leistungsabzeichen Ernährung

- 1. Lies ein Buch über gesunde Ernährung.**
- 3. Führe eine Woche lang Tagebuch über deine Ernährung.**
- 4. Berechne von den folgenden Substanzen deine Tagesration: Kalorien, Proteine, Eisen, Kalzium, Retinol (Vitamin A), Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3) und Ascorbinsäure (Vitamin C).**
- 5. Wie verhält sich deine Berechnung zur jeweils empfohlenen Tagesmenge**
- 6. Erkläre, warum eine ballaststoffreiche Ernährung wichtig ist und wie man sie erlangen kann.**
- 7. Nenne 3 durch Fehlernährung verursachte Krankheitszustände und beschreibe die jeweiligen Symptome.**
- 8. Welches sind die Symptome eines Vitamin-B-12-Mangels?**
- 9. Welchen Rat würdest du jemandem geben, der sich entschlossen hat, rein vegetarisch zu leben?**
- 10. Welches ist der Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fetten? Welches ist gesünder und warum?**
- 11. Warum ist es ratsam, in unserer Ernährung weniger Zucker zu verwenden? Mache Vorschläge, wie man das erreichen kann.**
- 12. Schreibe eine kurze Stellungnahme über die Vorzüge einer lacto-ovo-vegetarischen Ernährung.**



S-F-Ernährung II