

ISS MAHLSDORF	2019/20	2. Schulhalbjahr	WAT/Künste	Ersatzaufgaben
Fachbereich WAT Fachbereich Künste	Name: _____		Kurs: M1 - M9_	Datum: ____ . ____ . ____

Ernährung

Wiederholung zum Thema Nährstoffbedarf und -aufnahme

In den vergangenen Wochen hast du dich in WAT/Künste mit deiner Ernährung auseinandergesetzt. Hierbei hast du

1. etwas aufwändiger deine **Ernährung protokolliert**,
2. einiges über **Nährwerte und deren Bedeutung** für deinen Körper gelernt,
3. mit viel gutem Willen und einiger Geduld ermittelt, **wie viel Energie, Protein, Kohlenhydrate und Lipide** du an den protokollierten Tagen zu dir genommen hast
4. und abschließend begonnen, dich mit der **Erstellung von Rezepten** auseinander zu setzen.

Heute ermitteln wir, welche Bedeutung deine aktuelle Ernährungsweise für deinen Körper haben könnte.



Zur Wiederholung:

Aufgabe:

1. Wie hoch ist dein täglicher Energie-, Kohlenhydrat-, Lipid- und Proteinbedarf? Notiere im untenstehenden Feld in der dick gerahmten Spalte. (10 min)
Hinweis: Dies hast du bereits in der Übung von vorletzter Woche ermittelt. Schau gerne nach oder rechne neu.
2. Suche die Ergebnisse zu den ermittelten zugeführten Nährwerten in deinen Unterlagen heraus. (5 min)

Makronährstoff	Ich brauche täglich	Richtwert
Energie	_____ kcal	Man sagt, dass man das eigene Körpergewicht in Kilogramm mit der Zahl 24 multiplizieren soll. Dann bekommt man den ungefähren täglichen Energiebedarf in Kilokalorien. Wer sich viel bewegt, zum Beispiel weil er/sie regelmäßig Sport macht, braucht ca. 100-300 kcal mehr am Tag.
Kohlenhydrate	_____ g	Man sagt, dass eine erwachsene Person etwa 250-300 g Kohlenhydrate pro Tag braucht. Für Jugendliche im Wachstum stimmt dies etwa auch, obwohl sie in der Regel noch kleiner sind als Erwachsene. Zierliche Personen brauchen eher 250 g und größere Personen etwa 300 g Kohlenhydrate
Fette (Lipide)	_____ g	Man sagt, dass eine erwachsene Person etwa 75-90 g Fett pro Tag braucht. Für Jugendliche im Wachstum stimmt dies circa auch, obwohl sie in der Regel noch kleiner sind als Erwachsene. Zierliche Personen brauchen eher 75 g und größere Personen etwa 90 g Fett.
Eiweiße (Protein)	_____ g	Man sagt, dass eine erwachsene Person pro Tag etwa 1 g Protein für jedes Kilogramm Körpergewicht braucht. Eine Person, die 100 kg wiegt braucht daher etwa 100 g Protein pro Tag. Für Jugendliche im Wachstum und Sportler stimmt dies nur bedingt. Für diese Personengruppen werden teilweise 1,5 g Protein je Körpergewicht empfohlen noch kleiner sind als

ISS MAHLSDORF	2019/20	2. Schulhalbjahr	WAT/Künste	Ersatzaufgaben
Fachbereich WAT Fachbereich Künste	Name: _____		Kurs: M1 - M9_	Datum: ____ . ____ . ____

Ernährung

Ernährungsanalyse

Je nachdem, wie gründlich du hier arbeitest, solltest du für die folgenden Aufgaben **45- 120 min** brauchen.

Aufgabe:

3. Wähle **mindestens einen** der protokollierten/berechneten Tage aus, den du für die weitere Arbeit verwenden möchtest. Solltest du die Arbeitsergebnisse nicht (mehr) haben, nutze die Musterlösung (letzte Seite im Dokument) und stelle dir für Aufgabe 4 und 5 vor, du hättest diese Mengen an Lebensmitteln zu dir genommen.
4. Vergleiche deinen ermittelten Nährwertbedarf mit den Nährwerten, die du zu dir genommen hast. Reflektiere, inwiefern du mit deiner Nahrung die Bedürfnisse deines Körpers erfüllt hast. Formuliere hierzu einen Text. Formulierungshilfen findest du im unteren Kasten „Formulierungshilfen zur Analyse der Nährstoffaufnahme“.
5. Welche Veränderungen an deiner Ernährung wären an dem beispielhaft gewählten Tag nötig, um sich den Nährstoffmengen, die du eigentlich brauchst anzunähern. Notiere Vorschläge.



Deine Arbeitsergebnisse zu Aufgabe 4 und 5 kannst du gerne auch wahlweise abgeben.

Formulierungshilfen zur Analyse von Nährstoffaufnahme

Textteil	Formulierungshilfen
Zu Aufgabe 4:	
Formuliere erst Aussagen über deinen eigenen Nährwertbedarf	<ul style="list-style-type: none"> - Orientiert an den Richtwerten aus Material 1 braucht mein Körper täglich... - Außerdem brauche ich ...g von - Damit mein Körper genug Brennstoffe hat, sollte ich ... g ... zu mir nehmen. - Damit Zellen in meinem Körper mit Baustoffen versorgt werden, sollte ich ... g von ... zu mir nehmen - Da ich mich viel/wenig bewege brauche ich von ... und ... etwas mehr/weniger.
Formuliere dann Aussagen über die zugeführten Nährwerte	<ul style="list-style-type: none"> - Von ... habe ich ... zu mir genommen. - Im Rahmen meines Nährwertprotokolls und der Berechnung der Nährwerte habe ich festgestellt, dass ich
Vergleiche deinen Bedarf mit den Nährwerten, die du am ausgewählten Tag zu dir genommen hast.	<ul style="list-style-type: none"> - Zwar braucht mein Körper ... aber ich habe ... an diesem Tag über Nahrung zu mir geführt. - Von ... habe ich (viel) zu viel/wenig zu mir genommen. - Wenn meinem Körper ... fehlt, kann das zu ... führen.
Zu Aufgabe 5:	
Was würdest du ändern?	<ul style="list-style-type: none"> - Bezogen auf [Nährstoff] habe ich (viel) mehr/weniger zu mir geführt, als mein Körper braucht. - Besonders wegen/durch ... [Lebensmittel] habe ich so viel ...[Nährstoff] an diesem Tag zu mir genommen. - Wenn ich mich öfter so ernähre, könnte das für meinen Körper bedeuten, dass ich über längere Zeit - Um mich enger an meinem Bedarf orientiert zu ernähren hätte ich an diesem Tag ... (nicht/weniger/mehr) essen sollen, um - ... fehlt mir an diesem Tag besonders, daher sollte ich - Von ... hätte ich ... essen sollen, damit ...



