

**■ Gesunde Ernährung**

Ein 10 -12jähriges Kind braucht täglich neben Ballaststoffen, Mineralsalzen und Vitaminen etwa 470 Gramm feste Nahrung. Diese sollte 65 Gramm Eiweiß für den Baustoffwechsel, 85 Gramm Fett und 320 Gramm Kohlenhydrate für den Betriebsstoffwechsel enthalten. Außerdem benötigt ein Kind etwa 2,5 Liter Wasser täglich.

**Tab. 1: Nährstofftabelle**

Nahrungsmittel (100 Gramm)	Eiweiße	Fette	Kohlenhydrate	Wasser
Huhn	22	5	1	72
Lachs	27	5	-	73
Vollmilch	3	3,5	4,5	89
Butter	1	83	1	15
Frischkäse	14	24	1	61
Vollkornbrot	7	5	37	51
Kartoffeln	2	-	15	83
Salat	2	-	1	97
Apfel	-	-	11	89
Pommes	4	13	34	49
Pizza	15	14	29	2
Bratwurst	16	29	-	5
Hamburger	15	17	14	5
Spaghetti Bolognese	10	16	41	33

**Aufgaben**

1. Ergänze den folgenden Lückentext!

Tabelle 1 zeigt: Lebensmittel bestehen aus ..... , ..... und .....  
 Alle Angaben beziehen sich auf jeweils ..... Gramm eines Lebensmittels. 100 Gramm Pizza enthalten zum Beispiel 15 Gramm ..... , ..... Gramm Fett, ..... Gramm ..... sowie ..... ml ..... Neben Wasser enthalten Äpfel ..... Gramm ..... aber keine ..... und keine ..... In fast allen Lebensmitteln ist am meisten ..... enthalten. Eine Ausnahme ist die Butter; 100g Butter enthalten 83 Gramm .....

2. Richtig oder falsch? Kreuze an!

		richtig	falsch
1	100 Gramm Hühnerfleisch enthalten mehr Eiweiß als die gleiche Menge Lachs.		
2	Salat enthält mehr Wasser als die anderen Lebensmittel.		
3	Zu den fettarmen Lebensmitteln gehören Butter und Bratwurst.		
4	100 Gramm Spaghetti Bolognese enthalten mehr Kohlenhydrate als Pizza aber weniger Eiweiß.		
5	2 Liter Milch reichen aus, um den täglichen Kohlenhydratbedarf eines Zehnjährigen zu decken.		
6	Milch enthält alle Nährstoffe.		
7	Pommes enthalten weniger Kohlenhydrate als Eiweiß.		
8	Kartoffeln enthalten kaum Eiweiß.		
9	Um den täglichen Eiweißbedarf eines Zehnjährigen zu decken, reichen 150 Gramm Vollkornbrot aus.		
10	Äpfel liefern wertvolle Nährstoffe für den Baustoffwechsel.		
11	Etwa 1/10 der täglichen Nahrungsmenge eines Zehnjährigen wird für den Baustoffwechsel benötigt.		
12	300 Gramm Hühnerfleisch am Tag reichen für den Baustoffwechsel eines Zehnjährigen aus.		

3. Rainer ist elf Jahre alt. Er behauptet: Ich muss überhaupt nicht trinken! Meinen Wasserbedarf decke ich mit Hilfe von Nahrungsmitteln. Wenn ich zum Beispiel täglich 5 Kilogramm Vollkornbrot esse, nehme ich genügend Wasser zu mir. Prüfe Rainers Behauptung! Beachte Menge und Zusammensetzung der von einem Elfjährigen benötigten Nahrung!