

Laufzettel	erledigt ✓
1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>
2 Gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>
3 Zuckergehalt von Getränken	<input type="checkbox"/>
4 Fruchtgehalt von Getränken	<input type="checkbox"/>
5 Früchte und ihre Inhaltsstoffe	<input type="checkbox"/>
6 Gemüse ist gesund	<input type="checkbox"/>
7 Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>
8 Ballaststoffe	<input type="checkbox"/>
9 Vitamine schützen dich!	<input type="checkbox"/>
10 Mineralienpower für die Jugend	<input type="checkbox"/>
11 Getreideprodukte	<input type="checkbox"/>
12 Milch ist nicht gleich Milch	<input type="checkbox"/>
13 Fett ist nicht gleich Fett	<input type="checkbox"/>
14 Fleisch und Wurst	<input type="checkbox"/>
15 Fisch, der besondere Eiweißlieferant	<input type="checkbox"/>
16 Dickmacher	<input type="checkbox"/>
17 Frühstück – Kick für den Tag	<input type="checkbox"/>
18 Pausensnacks	<input type="checkbox"/>
19 Ernährungspyramide	<input type="checkbox"/>
20 Einkauf	<input type="checkbox"/>
Führerscheinprüfung B	<input type="checkbox"/>



1 | Selbstcheck: Gesunde Ernährung (1)

**Prüfe dein Ernährungsverhalten und Ernährungswissen.
Kreuze die für dich zutreffenden Antworten an.**

Wichtig: Dieser Test ist nur für dich.

	Ja	Nein
1. Ich esse in aller Ruhe und genieße mein Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich esse nicht beim Fernsehen und auch nicht am Computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich trinke am Tag mindestens zwei Liter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich achte darauf, dass die Getränke wenig Zucker und wenig Zusatzstoffe enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich trinke öfter mal frisch gepresste Säfte, vor allem im Winter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich trinke selten Cola und öfter mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte oder Mineralwasser oder Tee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich frühstücke jeden Morgen, bevor ich zur Schule gehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich esse zum Frühstück oft Haferflocken oder Müsli mit Milch oder Joghurt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich nehme mir jeden Tag einen gesunden Pausensnack mit in die Schule, z. B. ein Vollkornbrot mit Käse, Gurke und Tomate und einen Apfel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich nehme mir genug zu trinken mit in die Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Meine Mahlzeiten sind abwechslungsreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich schlinge das Essen nicht hinunter, sondern kaue langsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich esse viel Obst und Gemüse (5 Hände voll am Tag).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Zu jedem Mittagessen gibt es Gemüse oder Salat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wenn ich Gemüse nicht so gern mag, esse ich es püriert und versteckt, z. B. in der Nudelsoße oder in Frikadellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Als Nachtisch oder als Zwischenmahlzeit gibt es regelmäßig Obst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich esse jeden Tag Getreideprodukte aus vollem Korn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich esse oft Kartoffeln oder Reis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich esse öfter Linsen, Erbsen oder Bohnen, da Hülsenfrüchte mich mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich trinke täglich Milch und esse fettarme Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Käse, weil ich viel Kalzium für den Aufbau meiner Knochen brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich entscheide mich für Naturjoghurt und mische selbst kleingeschnittenes Obst oder Obstsaft darunter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich esse wenig Fleisch, höchstens ein- bis zwei Mal pro Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

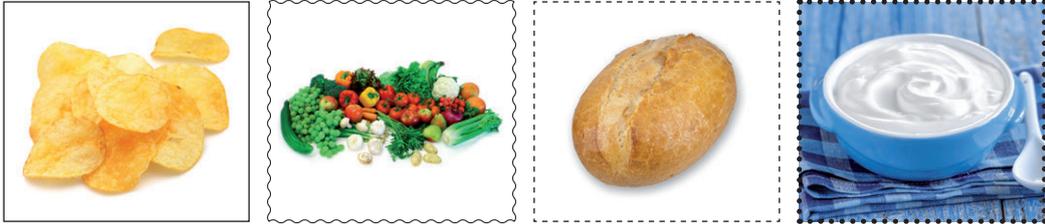
1 | Selbstcheck: Gesunde Ernährung (2)

	Ja	Nein
23. Ich esse wenig gebratenes Fleisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich esse mindestens einmal Fisch in der Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich esse höchstens 3 bis 4 Eier pro Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich esse wenig Wurst und dann meistens fettarme Wurst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich bevorzuge pflanzliche Fette für die Zubereitung der Speisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ich bevorzuge Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich salze die Speisen wenig und achte auf das versteckte Salz in den Lebensmitteln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich esse nicht oft Süßes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ich nasche oft gesunde Snacks wie Nüsse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Ich achte auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel, vor allem auch der Süßigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ich achte darauf, dass in meiner Nahrung möglichst viele Ballaststoffe sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich achte darauf, dass ich ab der Pubertät nicht mehr als 2200 Kalorien (als Mädchen) und 2700 Kalorien (als Junge) zu mir nehme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ich kaufe keine Lightprodukte, da sie meistens teurer sind und viele Zusatzstoffe enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ich berate meine Mutter oder/und meinen Vater beim Kochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Wir kaufen viele frische Nahrungsmittel, oft sogar aus der Region.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Wir kaufen ganz selten in Folie eingeschweißte Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 | Gesunde Ernährung

1 Sieh dir die Lebensmittel an. Wovon sollte man viel essen, wovon weniger? Ordne sie in die Tabelle ein.

Tipp: Achte auf die Einrahmungen.



viel	ausreichend	wenig	sehr wenig/selten

2 Nenne je ein weiteres Lebensmittel und schreibe es in die Tabelle ein.



3 | Zuckergehalt von Getränken

1 Beantworte die Fragen.

a) Was trinkst du gern?

.....

b) Sieh dir den Infokasten an. Zeichne die entsprechende Menge an Zuckerwürfeln in die Gläser.



Tee



Orangennektar



Cola

1 Glas Cola	13 Würfelzucker
1 Glas Limonade	12 Würfelzucker
1 Glas Orangennektar	11 Würfelzucker
1 Glas Milch	1 Würfelzucker
1 Glas Wasser	0 Würfelzucker
1 Glas Tee ohne Zucker	0 Würfelzucker



2 Was enthält mehr Zucker: Cola oder Orangennektar?

.....

3 Welche Getränke solltest du möglichst selten trinken? Begründe deine Entscheidung.

.....

 Cola und Limonade enthalten nicht nur viel Zucker, sondern auch ungesunde Zusatzstoffe. Cola enthält zusätzlich Koffein.

5 | Früchte und ihre Inhaltsstoffe

1 Trage die Obstnamen in die Tabelle ein.



Vitamine: A, B, C, E
Mineralien: Kalium, Eisen,
Magnesium, Kalzium, Phosphor



Vitamine: A, B, C
Mineralien: Kalzium, Eisen,
Kalium, Magnesium



Vitamine: A, B, C, E
Mineralien: Eisen, Magnesium,
Kalium, Kalzium, Phosphor



Vitamine: B, C, E
Mineralien: Kalium,
Kalzium, Phosphor



Vitamine: B, C, E
Mineralien: Kalium, Phosphor,
Magnesium, Eisen



Vitamine: A, B, C
Mineralien: Phosphor,
Eisen, Kalzium, Kalium



Vitamine: Provitamin A, C, B
Mineralien: Kalzium, Eisen



Vitamine: A, B, C, E
Mineralien: Kalium, Eisen,
Phosphor, Kalzium

Vitamine und Mineralstoffe in Früchten

Frucht	Eisen	Kalzium	Kalium	Magnesium	Phosphor	Vit. A	Vit. B	Vit. C	Vit. E
Banane	★	★	★		★	★	★	★	
Ananas	★	★	★		★	★	★	★	★
Kiwi		★	★		★		★	★	★
Reife Kiwi	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Reife Kiwi	★	★	★	★		★	★	★	
Reife Kiwi	★	★	★	★	★	★	★	★	★
Reife Kiwi	★	★				★	★	★	
Reife Kiwi	★		★	★	★		★	★	★

2 Welche Früchte enthalten Vitamin C, das vor Erkältungen schützt?

- a) Auf dieser Seite:
- b) Kennst du weitere:

3 Welche Früchte enthalten Magnesium, das wichtig für die Muskeln ist und vor Stress schützt?

.....

4 Welche Früchte enthalten Spuren von Eisen?

7 | Hülsenfrüchte

1 Ergänze den Lückentext.

Zu den Hülsenfrüchten gehören Erbsen, L
 und Bohnen. Hülsenfrüchte enthalten viel pflanzliches
 E (24 %) und kaum F Sie
 enthalten viele B, die unverdaut in den D
 gelangen und dort von B zerlegt werden. Dadurch können leider
 auch Gase entstehen, die Blähungen verursachen. Hülsenfrüchte sind s ver-
 daulich und sollten nicht r gegessen werden. Besonders B dürfen
 nie roh gegessen werden, da sie gesundheitsschädliche Eiweißstoffe enthalten. Gekochte
 Bohnen enthalten Provitamin A, Vitamine der, die Vitamine C und E
 sowie die Mineralien Kalium, Kalzium, Magnesium, E und Z



Eiweiß – Linsen – Dickdarm – Bakterien – Ballaststoffe – Bohnen –
 B-Gruppe – Eisen – Zink – schwer – Fett – roh

2 Lies diesen Infotext. Kreuze anschließend die richtigen Antworten an.

Die Fragen beziehen sich auf beide Aufgaben.

Zu den Hülsenfrüchten gehören auch Sojabohnen und Erdnüsse. Hülsenfrüchte gehören zu den nährstoffreichsten Nahrungsmitteln. Sie enthalten – bis auf die Erdnüsse – wenig Fett, aber viel Eiweiß. Hülsenfrüchte schützen bei Stress, stärken die Immunabwehr, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen für gesunde Haut und glänzende Haare.

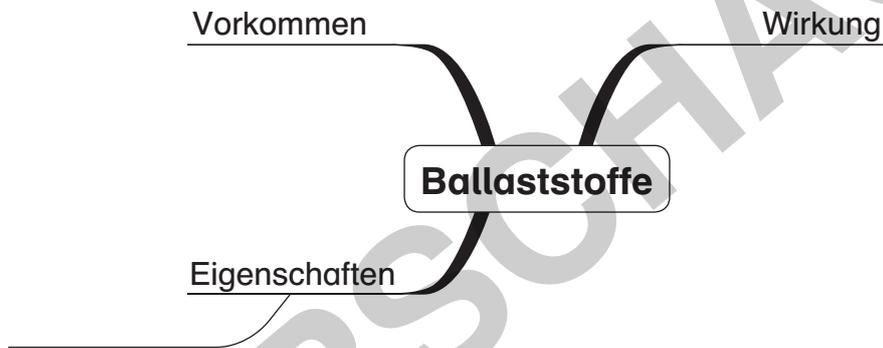
- Hülsenfrüchte enthalten viele Ballaststoffe.
- Hülsenfrüchte enthalten wenig Eiweiß.
- Hülsenfrüchte sind leicht verdaulich.
- Hülsenfrüchte lassen Gase entstehen.
- Hülsenfrüchte sind kalorienarm.
- Hülsenfrüchte schützen bei Stress.
- Hülsenfrüchte sorgen für eine gesunde Haut.
- Walnüsse gehören auch zu den Hülsenfrüchten.

8 | Ballaststoffe

- 1** Erstelle mithilfe der Informationen im Kasten eine Mindmap.
Ergänze sie durch die Ergebnisse aus Aufgabe **2**.

Ballaststoffe ...

- sind in den Zellwänden der Pflanzen eingelagert.
- sind wichtig für eine gesunde Ernährung.
- werden unverdaut wieder ausgeschieden.
- machen satt und beugen damit Übergewicht vor.
- regen die Darmbewegungen und damit die Verdauung an.
- binden Schadstoffe aus der Nahrung.
- senken den Cholesterinspiegel und beugen Arteriosklerose vor.



- 2** Ballaststoffe: ja oder nein? Ordne die Nahrungsmittel in die Tabelle.
Schreibe sie in die Tabelle und ergänze jeweils mindestens zwei weitere Nahrungsmittel.

Linsen – Sauerkraut – Vollkornbrot – Kuchen – Blumenkohl – Weißbrot –
Schokolade – Müsli – Kohlrabi – Bonbons – Ananas – Kartoffeln – Butter –
Erbsen – Haferflocken – geschälter Reis

Ballastreiche Nahrungsmittel	Nahrungsmittel ohne Ballaststoffe

13 | Fett ist nicht gleich Fett

1 Lies den Text und markiere wichtige Informationen.

Fett ist häufig als Dickmacher verschrien, dabei ist es lebensnotwendig. Es liefert Energie, ermöglicht die Aufnahme fettlöslicher Vitamine und schützt die inneren Organe. Pflanzliche Fette wie Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl sind gesünder als viele tierische Fette. Pflanzliche Fette enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Allerdings liefern uns auch z. B. Hering und Lachs viele gesunde ungesättigte Fettsäuren, wie zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren. Tierische Fette, zum Beispiel in Fleisch und Wurst, sind reich an gesättigten Fettsäuren, die nicht so gesund sind wie ungesättigte. Krankmachende Fette sind auf jeden Fall Fette, die Transfettsäuren enthalten. Diese Transfettsäuren entstehen z. B., wenn industriell aus Ölen feste Fette hergestellt werden oder wenn das Fett beim Braten und Backen zu heiß wird. Sie kommen in frittierten Nahrungsmitteln wie Pommes Frites, in Chips, in billigen Keksen und oft auch in Nuss-Nougat-Cremes vor. Wer zu viel Fett isst, wird dick.

2 Sortiere die verschiedenen Lebensmittel in die Tabelle.

Olivenöl – Rapsöl – Margarine – Fisch – Leinöl – Butter – Kokosfett – Wurst – Käse – Schokolade – Speck – Kartoffelchips – Fleisch – Eis – Sahnetorte – Nüsse – Avocados – Crème fraîche – Bratwurst – Schinken – Gänsebraten

Pflanzliche Fette in der Nahrung	Tierische Fette in der Nahrung

Kinder und Erwachsene sollten nicht mehr als 60–80 g Fett täglich zu sich nehmen und zwar gleichmäßig auf alle Fettgruppen verteilt, die versteckten Fette mitgerechnet.

20 | Einkauf

Verbinde die Fotos mit den entsprechenden Info-Kästchen.

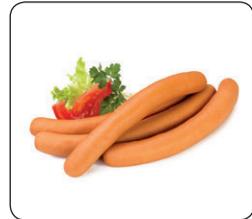
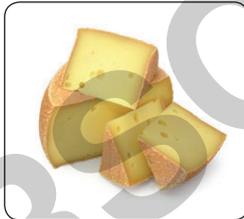


Auf Schimmelbefall bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln achten.

Beschädigte Packungen nicht in den Einkaufskorb legen.

Auf das Verfallsdatum achten.

Auf grüne Stellen achten.



Lebensmittel aus dem Kühlregal müssen schnell in den Kühlschrank.

Auf Druckstellen und Flecken achten.

Diese Produkte legt man immer zum Schluss des Einkaufs in den Wagen, denn sie müssen so schnell wie möglich in den Gefrierschrank und dürfen nicht antauen. Man sollte eine spezielle Kühltasche mitnehmen oder Kühlelemente.

Darauf achten, dass die Schalen nicht beschädigt sind.

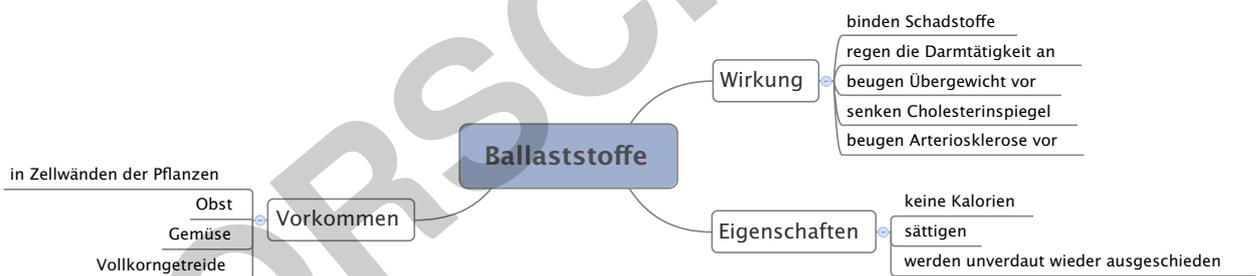
- 2 a) Gurke, Paprika, Zwiebeln, Sellerie
- b) Gurke, Tomaten, Paprika, Sellerie, Champignons
- c) Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Sellerie, Champignons

7 | Hülsenfrüchte

- 1 Reihenfolge im Text: Linsen, Eiweiß, Fett, Ballaststoffe, Dickdarm, Bakterien, schwer, roh, Bohnen, B-Gruppe, Eisen, Zink
- 2
 - Hülsenfrüchte enthalten viele Ballaststoffe.
 - Hülsenfrüchte enthalten wenig Eiweiß.
 - Hülsenfrüchte sind leicht verdaulich.
 - Hülsenfrüchte lassen Gase entstehen.
 - Hülsenfrüchte sind kalorienarm.
 - Hülsenfrüchte schützen bei Stress.
 - Hülsenfrüchte sorgen für eine gesunde Haut.
 - Walnüsse gehören auch zu den Hülsenfrüchten.

8 | Ballaststoffe

1



2

Ballastreiche Nahrungsmittel	Nahrungsmittel ohne Ballaststoffe
Linsen	Kuchen
Erbsen	Weißbrot
Sauerkraut	Schokolade
Vollkornbrot	Bonbons
Müsli	Butter
Kartoffeln	geschälter Reis
Blumenkohl	
Kohlrabi	
Ananas	
Haferflocken	

10 | Mineralienpower für die Jugend

- 1 / 2
- Kalzium für das Knochengerüst
 - für den Muskelaufbau und die roten Blutkörperchen
 - rotem Fleisch, grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten,
 - in Milchprodukten, Hülsenfrüchten
 - Zink ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und die sexuelle Liebesfähigkeit.
 - Magnesium hilft, Stress abzubauen.
 - Kalzium, Eisen, Zink, Magnesium

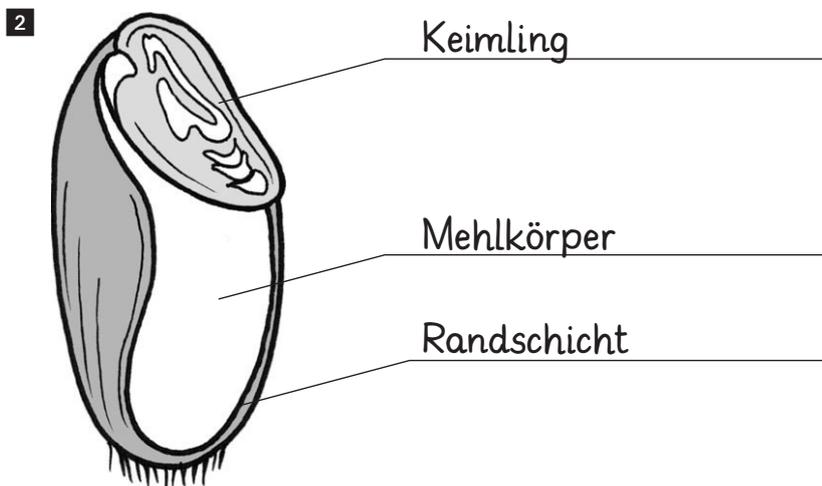
3

Kalzium	Eisen	Zink	Magnesium
Milchprodukte	rohes Fleisch	Nüsse	Nüsse
Hülsenfrüchten	grünes Blattgemüse	Eier	Hülsenfrüchte
	Hülsenfrüchten	Milch	Bananen
		Haferflocken	Haferflocken
			Vollkornprodukte

- 3 c) Hülsenfrüchte enthalten fast alle der genannten Mineralstoffe: Kalzium, Eisen und Magnesium.

11 | Getreideprodukte

- 1
- Weißmehl enthält kaum Vitamine und Mineralstoffe, denn es entsteht nur aus dem Mehlkörper.
 - Das volle Korn liefert Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
 - Vollkornmehl besteht aus den ganzen gemahlene Körnern, die neben dem Mehlkörper auch aus der Randschicht und dem Keimling bestehen.
 - Weißmehl wird gern genommen, weil Gebäck dann schön hell aussieht, liefert aber nur „leere“ Energie. Viele lieben auch den milden Geschmack.
 - Die wichtigsten Getreidesorten bei uns sind: Weizen, Roggen und Hafer.



Führerscheinprüfung B

Teste dein Wissen.

- 1** Nenne 6 sehr gesunde Nahrungsmittel aus unterschiedlichen Bereichen.

6

Individuelle Lösungen: z. B. verschiedene Obst- und Gemüsesorten, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Nüsse

- 2** Nenne 4 tierische und 4 pflanzliche Nahrungsmittel.

8

Individuelle Lösungen: z. B. Eier, Honig, Fleisch, Fisch, Obst- und Gemüsesorten

- 3** Nenne 5 Inhaltsstoffe der Nahrung.

5

- ① Vitamine
- ② Mineralstoffe
- ③ Eiweiß
- ④ Fett
- ⑤ Kohlenhydrate (Ballaststoffe)

- 4** Welcher Nährstoff liefert am meisten Energie?

1

Fett

- 5** Wie kannst du deinen täglichen Eiweißbedarf decken?
Nenne 3 Möglichkeiten.

3

z. B. Joghurt, Milch, Käse

- 6** Wovon solltest du täglich reichlich essen?

3

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Schokolade | <input type="checkbox"/> Fleisch |
| <input checked="" type="checkbox"/> Obst | <input checked="" type="checkbox"/> Vollkornbrot |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gemüse | |

- 7** Wovon solltest du möglichst wenig essen?

5

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Fisch | <input checked="" type="checkbox"/> Kuchen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pommes Frites | <input checked="" type="checkbox"/> Bratwurst |
| <input checked="" type="checkbox"/> Burger | <input checked="" type="checkbox"/> Kartoffelchips |
| <input type="checkbox"/> Salat | |

- 8** Wie viel solltest du täglich trinken?

1

1½–2 Liter

- 9** Was sind 3 sehr gute Durstlöcher?

3

Wasser, ungesüßter Tee, verdünnter Fruchtsaft

- 10** Warum ist Cola ungesund?

2

Cola enthält viel Zucker und viele Zusatzstoffe.