

Biologie WP Klasse 8

Themenreihe: Wir halten uns fit

Der Energiegehalt der Nährstoffe

Vorwort:

In den letzten 2 Wochen hast du dich mit dem Thema „*Wandel der Schönheitsideale*“ und „*Magersucht*“ beschäftigt.

Das sich die gesellschaftliche Ansicht von „*schön sein*“ immer ändert ist dir hoffentlich klar geworden. Ebenfalls solltest du einen Einblick in das Leben eines magersüchtigen Mädchen bekommen haben und deren Ansicht von „*schön sein*“ ansatzweise verstanden haben.

Ebenso sollte dir klar sein, dass es sich bei Magersucht um eine psychische Krankheit handelt, die keineswegs einem normalen Essverhalten entspricht.

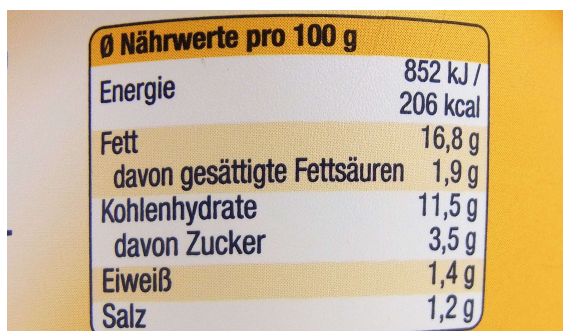
In den nächsten Wochen wirst du dich mit dem Thema „**Ernährung**“ daher genauer beschäftigen und unterschiedliche Nährstoffe kennenlernen.

Bitte sei so nett und schicke mir am Ende der Woche deine Arbeitsergebnisse zu:

carina.mohr@hasental.de

Arbeitsauftrag:

1. Auf Lebensmitteln ist dir bestimmt schon einmal die **Nährwerttabelle** aufgefallen.



Ø Nährwerte pro 100 g	
Energie	852 kJ / 206 kcal
Fett	16,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	11,5 g
davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	1,2 g



Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 ml	%-RM**	pro Portion*	%-RM**
Brennwert	267kJ		668kJ	
	64kcal	3%	160kcal	8%
Fett	3,5g	5%	8,8g	13%
davon gesättigte Fettsäuren	2,3g	12%	5,8g	29%
Kohlenhydrate	4,8g	2%	12,0g	5%
davon Zucker	4,8g	5%	12,0g	13%
Eiweiß	3,3g	7%	8,3g	17%
Salz	0,13g	2%	0,33g	5%

*Portion = 250 ml. Packung enthält 4 Portionen.
**RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).

Tippscout.de
Ihre Fundstücke für
Tipps und Tricks

- Suche dir **3 Lebensmittel** aus, deren Nährwertangabe du dir genauer anschauen möchtest.
- Lege **3** solcher Tabellen (für jedes Lebensmittel eine) in deinem Heft an und fülle sie aus.

Name des Lebensmittels: _____

Nährwerte	Pro 100 ml oder g
Brennwert (in kJ und kcal)	
Fett	
davon gesättigte Fettsäuren	
Kohlenhydrate	
davon Zucker	
Eiweiß	
Salz	

- Entscheide anhand der Nährwertangaben selbstständig, ob es sich um ein **gesundes**, **halbwegs gesundes** oder **ungesundes** Lebensmittel handelt. Markiere die Tabelle dazu entweder **grün**, **gelb** oder **rot**. **Begründe deine Entscheidung.**
- Recherchiere im Internet, was **gesättigte Fettsäuren** sind.
Sind diese gut für unseren Körper oder schädlich?
Gibt es auch **ungesättigte Fettsäuren**? Welche Auswirkungen haben diese auf unseren Organismus?
Nutze dazu z. B. Diese Links:

<https://www.deli-reform.de/de/81/Ges%C3%A4ttigte+und+unges%C3%A4ttigte+Fetts%C3%A4uren>

<https://www.lindenhof.it/blog/kulinarik/der-unterschied-zwischen-gesaettigten-und-ungesaettigten-fettsaeuren/>