

Arbeitsgruppe 3

# Das ist drin

Eine wichtige Aufgabe der Ernährung ist, den Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen. Um das mit der eigenen Ernährung zu erreichen, ist es hilfreich zu wissen, in welchen Lebensmitteln welche Nährstoffe enthalten sind. Informieren Sie sich dazu (z.B. auf der Website der DGE [www.dge-ernaehrungskreis.de/start/](http://www.dge-ernaehrungskreis.de/start/) und [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/)) über die Lebensmittelgruppen, ihre Verteilung im Ernährungskreis und deren Inhalte.

Bearbeiten Sie folgende Aufgaben:

1. Benennen Sie die Lebensmittelgruppen 4 bis 6, die im Ernährungskreis dargestellt sind, und schreiben Sie ein paar Beispiellebensmittel in die entsprechenden Leerzeilen unter den Punkten 4, 5 und 6.
2. Tragen Sie in die Tabelle auf Seite 2 ein, welche Nährstoffgruppe mit einem besonders hohen Gehalt (+++), einem hohen Gehalt (++) oder einem nennenswerten Gehalt (+) in dieser Lebensmittelgruppe enthalten ist. Ist die Nährstoffgruppe kaum oder nicht enthalten, lassen Sie das Kästchen frei.

<p>5 .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>6 .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>1 .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4 .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		<p>2 .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3 .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		<p>7 .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Lebensmittel- gruppe	KH	Fett	Eiweiß	Vitamine	Mineral- stoffe	Wasser	Ballaststoffe, sek. Pflanzenstoffe
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

- +++ Die Lebensmittelgruppe hat einen sehr hohen Gehalt an dem Nährstoff bzw. der Nährstoffgruppe.
- ++ Die Lebensmittelgruppe hat einen hohen Gehalt an dem Nährstoff bzw. der Nährstoffgruppe.
- + Die Lebensmittelgruppe hat einen nennenswerten Gehalt an dem Nährstoff bzw. der Nährstoffgruppe.  
Die Lebensmittelgruppe enthält diesen Nährstoff bzw. diese Nährstoffgruppe in sehr geringen Mengen/gar nicht.

**A. Warum sollten Vollkornprodukte bevorzugt verzehrt werden und woran erkennt man ein Vollkornprodukt?**

.....

.....

**B. Wie viel Obst und Gemüse wird als täglicher Verzehr empfohlen?**

.....

.....

**C. Warum sind mit Zucker gesüßte Getränke ungünstig?**

.....

.....

**D. Welche Lebensmittel sind nicht im Lebensmittelkreis enthalten? Was bedeutet dies?**

.....

.....