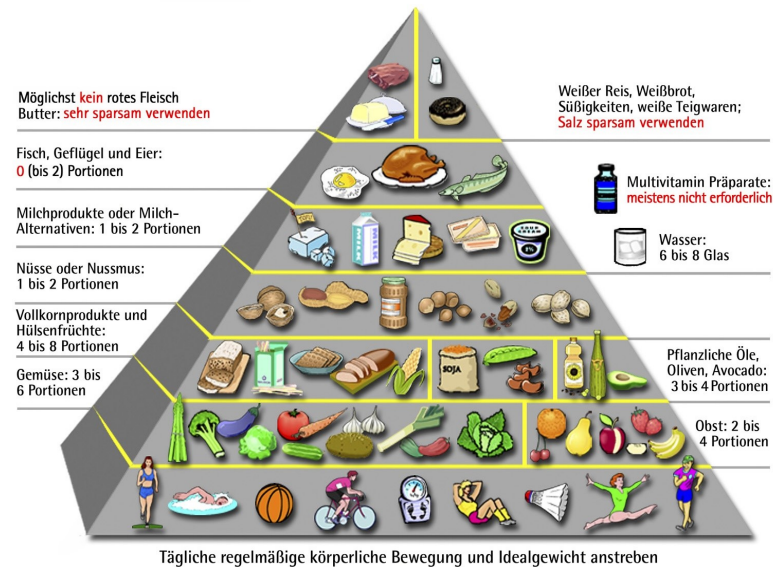


Aufteilung der Energie- und Grundnährstoffzufuhr für verschiedene Mahlzeiten

	Energie		Protein		Fett		Kohlenhydrate	
	allgemein	Beispiel	allgemein	Beispiel	allgemein	Beispiel	allgemein	Beispiel
	in %	in kJ	in %	in g	in %	in g	in %	in g
Tagesbedarf	100	8 400	100	74	100	68	100	272
Bei drei Mahlzeiten								
Frühstück	30	2 500	25	18	30	20	35	95
Mittagessen	40	3 400	45	34	40	28	35	95
Abendbrot	30	2 500	30	22	30	20	30	82
Bei fünf Mahlzeiten								
1. Frühstück	25	2 100	20	14	25	17	30	76
2. Frühstück	10	850	10	8	7,5	5	10	30
Mittagessen	30	2 500	30	23	35	25	25	68
Nachmittag	10	850	10	8	7,5	5	10	30
Abendbrot	25	2 100	30	21	25	17	25	68

DVG Ernährungs-Pyramide



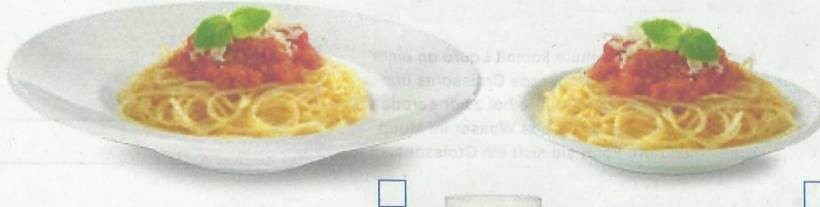
Name _____

Datum _____

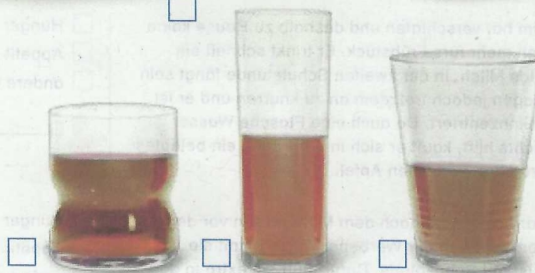
Wie gut kannst du schätzen?

Teste dich selbst.

- 1 Welche der beiden Portionen ist größer? Kreuze an.



- 2 In welchem Glas ist am meisten Saft? Kreuze an.



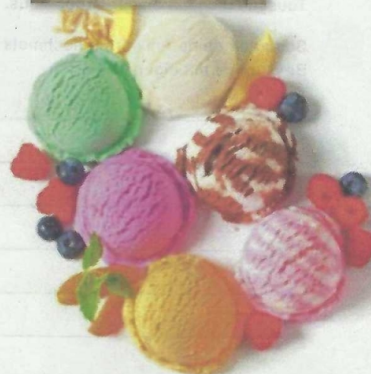
- 3 Stell dir vor, du darfst in einer Eisdiele so viele Kugeln bestellen, wie du möchtest.

a) Welche und wie viele Kugeln wählst du?
Notiere.

b) Welche und wie viele Kugeln wählst du?
Notiere.

Vanille	_____ Kugeln
Schokolade	_____ Kugeln
Erdbeere	_____ Kugeln
Zitrone	_____ Kugeln
Walnuss	_____ Kugeln
Stracciatella	_____ Kugeln
Cookies	_____ Kugeln
Pistazie	_____ Kugeln
Marshmallow	_____ Kugeln
Karamell	_____ Kugeln
Haselnuss	_____ Kugeln
Honig-Mandel	_____ Kugeln

Vanille	_____ Kugeln
Schokolade	_____ Kugeln



Name _____

Datum _____

Hunger oder Appetit?

Lies nacheinander die folgenden Geschichten und entscheide spontan, ob die Personen aus Hunger, Appetit oder anderen Gründen gegessen haben.

1 Auf dem Weg zur Schule kommt Laura an einer Bäckerei vorbei, in der gerade Croissants aus dem Ofen geholt werden. Sie hat zwar gerade erst gefrühstückt, aber da ihr das Wasser im Mund zusammenläuft, kauft sie sich ein Croissant.

☐ Hunger
☐ Appetit
☐ andere Gründe: _____

2 Tim hat verschlafen und deshalb zu Hause keine Zeit mehr fürs Frühstück. Er trinkt schnell ein Glas Milch. In der zweiten Schulstunde fängt sein Magen jedoch trotzdem an zu knurren und er ist unkonzentriert. Da auch eine Flasche Wasser nichts hilft, kauft er sich in der Pause ein belegtes Brötchen und einen Apfel.

☐ Hunger
☐ Appetit
☐ andere Gründe: _____

3 Sara setzt sich nach dem Mittagessen vor den Fernseher. In der Werbepause bekommt sie Lust auf Schokolade. Dafür läuft sie extra in den Keller, obwohl es in der Küche auch Obst oder Salzstangen gegeben hätte.

☐ Hunger
☐ Appetit
☐ andere Gründe: _____

4 Marco ist an einem heißen Sommertag mit dem Fahrrad bei Freunden gewesen. Seine Kehle ist trocken und er braucht dringend etwas Erfrischendes. Im Tiefkühlfach findet er Zitroneneis und isst es direkt aus der Packung.

☐ Hunger
☐ Appetit
☐ andere Gründe: _____

5 Was hättest du an Lauras, Tims, Saras und Marcos Stelle jeweils getan? Tausche dich mit deiner Gruppe aus.

6 Schau dir deine Antworten nochmals an. Was ist der Unterschied zwischen Hunger und Appetit? Beschreibe mit eigenen Worten.

