

Aufgaben:

- 1) Berechne deinen individuellen Energiebedarf!
- 2) Berechne die Bedarfe an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten!

Weiterführende Aufgaben:

- 1) Tageskostplan in Gruppen entwerfen: Eingeteilt nach Mahlzeiten (morgens, mittags, abends). Der Tageskostplan soll für eine Beispielperson aus der Gruppe gelten.
 - a. Auswahl geeigneter Nahrungsmittel aus Nährwerttabelle zwecks Erstellung eines Tageskostplanes auf Grundlage der Ernährungspyramide!
 - b. Analyse einer bestimmten Mahlzeit hinsichtlich ihrer Nährwerte (*→ Einigen innerhalb der Gruppe, welche Mahlzeit analysiert werden soll*)
 - c. Festlegen innerhalb der Gruppe, wer welche Nahrungsmittel bis zur nächsten Stunde mitbringt.
- 2) Analyse der Mahlzeit auf ihre Nährwerte
 - a. Auswiegen der Nahrungsmittel (wenn möglich eigene Waage mitbringen)
 - b. Berechnung der aufgenommenen Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) und der Energie (kcal)!
 - c. Festhalten der Ergebnisse auf Folie!
 - d. Verzehr der Nahrungsmittel!
- 3) Vergleich der Energie- bzw. Nährstoff**zufuhr** (durch diese bestimmte Mahlzeit) mit dem Energie- bzw. Nährstoff**bedarf**!
 - a. Übertragen der Ergebnisse auf Folie und Berechnung der Energiebilanz!
 - b. Präsentation der Ergebnisse!