

Worauf müssen bei der Ernährung in Zeiten von Corona achten?

Wie stärke ich durch richtige Ernährung mein Immunsystem gegen die Viren?

Die Antwort lautet, es muss eine „ausgewogene Ernährung“ sein, was immer damit gemeint ist.

Außerdem gehört zu einem fitten Immunsystem vor allem Schlaf, Bewegung, frische Luft, Sonnenlicht und allgemeine Gesundheit.

Die Körperabwehr ist nämlich eine komplizierte Sache. Wer allgemein gesund ist und ein- oder zweimal im Jahr einen Schnupfen hat und sich dabei ausgewogen ernährt, ist auf dem richtigen Weg.

1. Hakt ab, wer sich von den 4 Personen gesund ernährt.

4P./ _____



A

Ich kaufe auf dem Markt Gemüse und Obst ein. Das esse ich am liebsten. Fleisch oder Fisch verspeise ich nur am Wochenende.

B

Ich mag nur noch Brei und Suppen



C

Meine Mama kocht jeden Tag ein komplettes Gericht. Als Pausenbrot gibt sie mir Obst mit



D

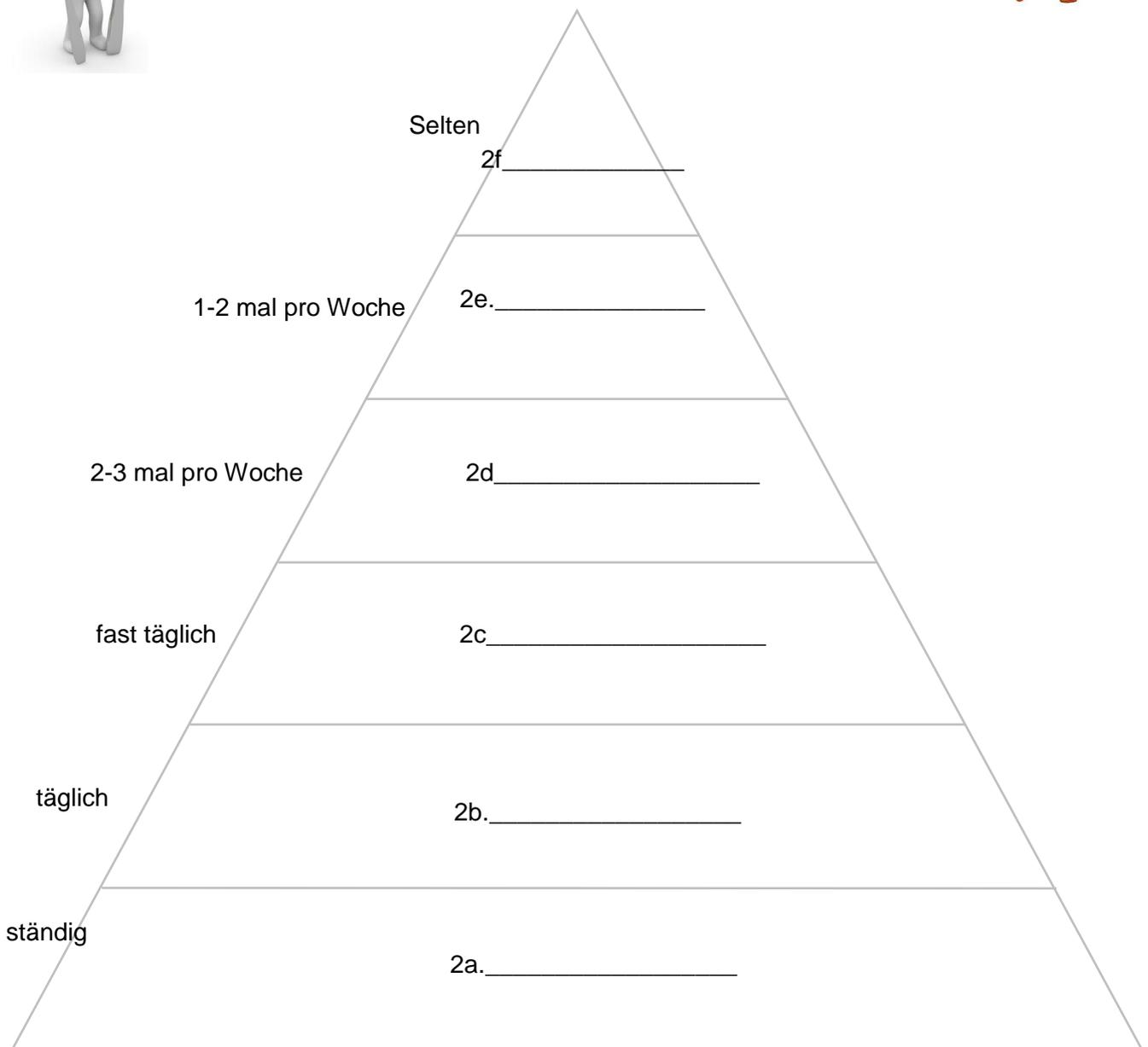
Ich habe kaum Zeit zum Essen und esse Fastfood

Die Ernährungspyramide

Manche Lebensmittel solltest Du häufiger zu Dir nehmen, andere weniger oft. Ordne diese in der Pyramide richtig ein



*Getreide, Süßigkeiten, Fleisch und Eier, Getränke,
Fisch und Milchprodukte, Obst und Gemüse*



3. Aufgabe

4 P./

Energieaufnahme und -verbrauch

Jeden Tag nehmen wir über Nahrungsmittel Energie auf, die wir auch wieder verbrauchen. Wir brauchen sie, damit unser Körper funktioniert. Selbst wenn wir ganz ruhig daliegen, verbrauchen wir Energie, denn der Körper muss trotzdem zum Beispiel das Blut transportieren, um alle Organe zu versorgen.



Wenn wir uns viel bewegen und Sport reiben, dann verbraucht der Körper viel mehr Energie. Sicher hast du schon mal nach einer ordentlichen Runde Sport gemerkt, dass du richtig Hunger bekommst – dein Körper schreit nach Energie.

Jeder Mensch hat, abhängig von Größe, Gewicht und Geschlecht einen Grund- bzw. **Ruheumsatz**. Das heißt so viel Energie braucht er, wenn er am Tag nur im Bett liegen würde. Je nachdem, wie aktiv ein Mensch ist, steigt der **Arbeitsumsatz**. Der Gesamtumsatz, der bei einem Erwachsenen, durchschnittlichem Menschen bei etwa 2000 kcal liegt. Nimmst du jeden Tag mehr Energie zu dir, als du verbrauchst, wirst du dicker. Andersherum: Nimmst du jeden Tag weniger Energie zu dir, als du brauchst, nimmst du ab.

Energieumsatz	Ruheumsatz	Arbeitsumsatz
So viel Energie braucht ein Mensch, wenn er am Tag nur im Bett liegen würde		
Wenn wir uns viel bewegen und Sport reiben, dann verbraucht der Körper mehr Energie.		
Der Gesamtumsatz besteht aus:		



4. **Aufgabe**

7P./ _____

- Die Ernährung eines Menschen sollte zu 60% aus Kohlenhydraten zu 25 % aus Fetten bestehen. Zu wie viel % aus soll sie dann aus Eiweiß bestehen?

4a. _____ %

- Wenn die Verteilung in einem 10 cm langen Balkendiagramm dargestellt werden soll, wie viele cm...

...ist dann der Anteil für die Kohlenhydrate lang? 4b. _____

...ist dann der Anteil für die Fette lang? 4c. _____

...ist dann der Anteil für die Kohlenhydrate lang? 4d. _____

- Wenn man von einem Gesamtumsatz von etwa 2000kcal¹ bei einem durchschnittlichen Menschen ausgeht, wie viel kcal in % sollte er dann an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß zu sich nehmen?
TIPP Löse mit dem Dreisatz

Kohlenhydrate: 4e. _____

Fette: 4f. _____

Eiweiß: 4g. _____

¹ Kilokalorien