

Ernährung

1. Was versteht man unter Energiebedarf des Menschen?

2. Worin besteht der größte Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln?

3. Lebensmittel mit hohem Proteingehalt. Welche Antwortmöglichkeiten sind zutreffend?

- a. Kichererbsen
- b. Eier
- c. Fleisch
- d. Kaffee
- e. Brokkoli

4. Was versteht man unter Fett?

5. Wie viele Stunden muss der Mensch täglich trainieren, um einen sehr hohen Kohlenhydratverbrauch zu erzielen?

- a. 30 Minuten pro Tag
- b. 1 Stunde pro Tag
- c. 2 Stunden pro Tag
- d. 3 Stunden pro Tag
- e. 4-5 Stunden pro Tag

Lösungen und Erklärungen

1.Antwort:

Der menschliche Körper benötigt für jegliche Art von Bewegung, wie Gehen, Laufen oder Springen, Energie. Auch im Inneren des Menschen spielt Energie eine wichtige Rolle und wird unter anderem für den Zellaufbau und -abbau gebraucht. Daher muss der Mensch regelmäßig Energie zuführen und kann diese aus Lebens- und Nahrungsmitteln gewinnen.

2.Antwort:

Lebensmittel sind größtenteils unverarbeitet.

Nahrungsmittel sind meist verarbeitet, verändert oder präpariert.

3.Antwort:

a, b, c, e

4.Antwort:

Fett ist ein Geschmacksträger, darum schmecken fetthaltige Nahrungsmittel einfach gut. Außerdem kann der Körper die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K nur mithilfe von Fett aufnehmen und benötigt die sogenannten essenziellen Fettsäuren für lebenswichtige Körpervorgänge.

5.Antwort:

e – 4-5 Stunden pro Tag