



Arbeitsauftrag

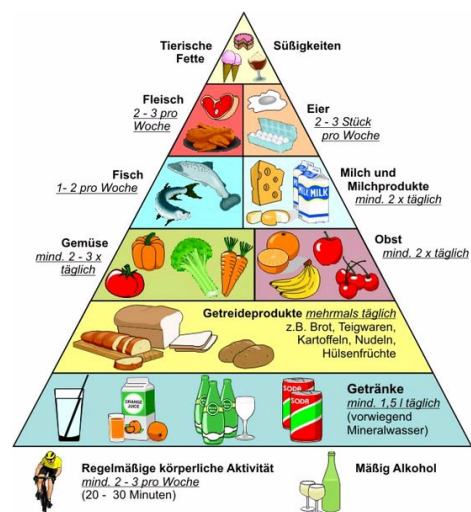
Bereite Dich auf eine 15-minütige Diskussionsrunde vor, in der Du eifrig die Meinung wichtiger Ernährungswissenschaftler vertrittst. Dazu musst Du Dir einige Stichpunkte zurechtlegen, mit denen Du die Vorteile verteidigst und die Nachteile nach Möglichkeit abschmetterst. Die Vor- und Nachteile sammelt Ihr in Eurer Expertengruppe in einer Tabelle. So kannst Du in der Diskussionsrunde schlagfertig argumentieren. Informiert Euch, tragt dann die **Vor- und Nachteile in einer Liste ohne Dopplungen** zusammen.

Informationsquellen

Aufzeichnungen der letzten Stunden, Poster, Experten der Poster, Informationsblätter, die zur Postererstellung ausgegeben wurden, Buch, unten aufgeführter Informationstext, euer Wissen aus Zeitschriften, Fernsehen, ...

Informationstext

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ist eine Versammlung vieler Ernährungswissenschaftler, welche die scheinbar optimale Ernährungsweise diskutieren und den Bürgern empfehlen. Am 01.10.2004 wurden die Empfehlungen zu zehn Regeln zusammengefasst und eine Ernährungspyramide konstruiert.



1. Vielseitig essen - Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt

Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte - und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken - am besten aus Vollkorn - sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe.

3. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag ...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft - idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen versorgt.

4. **Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**
Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und ungesättigte Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Gehalts an Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300-600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleisch und Milch.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert essenzielle Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und. Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 70-90 g Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit. Ein gesunder erwachsener Mann benötigt pro Tag eine Energiezufuhr von ca. 8000 kJ, bei harter Arbeit bis zu 15000 kJ.