

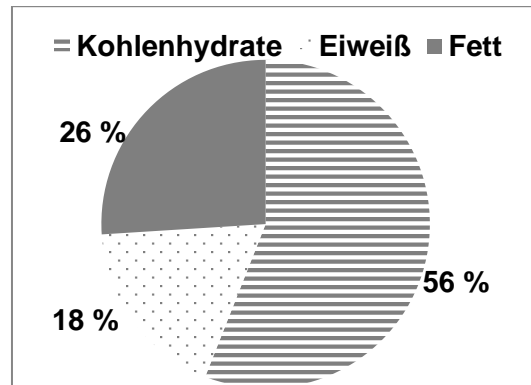
# Gesunde Mahlzeit

Anni und David diskutieren über ihre Ernährung. Sie wissen, dass Lebensmittel hauptsächlich aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen bestehen. Für eine ausgewogene Ernährung ist das Verhältnis dieser drei Nährstoffe wichtig.

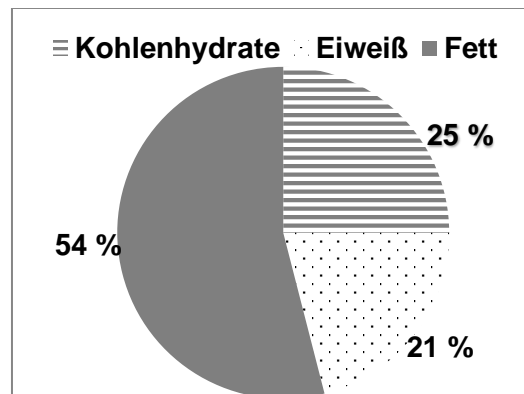
**Welchen Anteil haben die einzelnen Nährstoffe in den beiden Mahlzeiten?**

*Ordne die Fotos den Diagrammen zu, indem du sie miteinander verbindest.*

Anni



David



Quelle: BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT (2014): Ernährung auf einen Blick.

**Wer von den beiden genießt die gesündere Mahlzeit?**

*Begründe deine Antwort im Kästchen.*

# Durstlöscher

David trinkt gerne eine Limonade, Anni meint aber, dass es gesünder sei, den Durst mit Mineralwasser zu stillen.

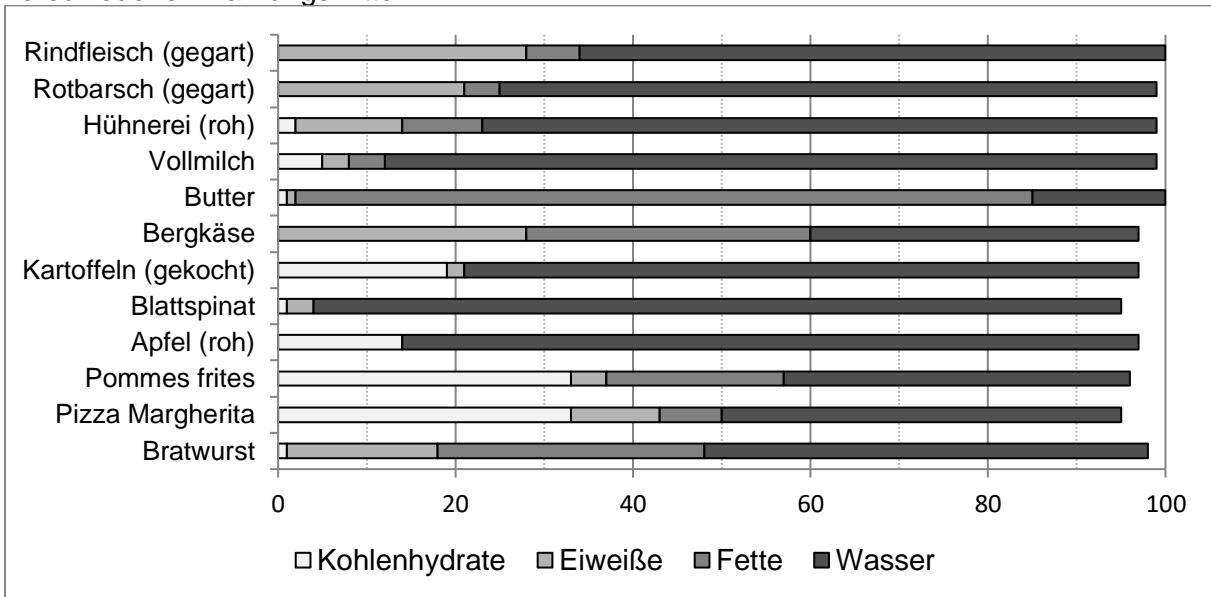
## Wer hat denn eigentlich Recht?

*Kreuze an (nur eine Antwort ist vollständig richtig).*

- Den Durst stillt man besser mit Mineralwasser, da es Mineralstoffe enthält.
- Den Durst stillt man besser mit Mineralwasser, da es Mineralstoffe, aber keine Energie enthält.
- Den Durst stillt man besser mit Limonade, da sie kaum Mineralstoffe enthält.
- Den Durst stillt man besser mit Limonade, da sie Energie, aber kaum Mineralstoffe enthält.

# Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße

Hier siehst du den Anteil von Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten und Wasser in verschiedenen Nahrungsmitteln:



Quelle: <http://www.nutritional-software.at/bls-recherche/index.php> (Zugriff: 2018-07-16)

**Welche drei Lebensmittel haben den größten Anteil an Kohlenhydraten?**

Schreib diese in das Kästchen.

**Welche drei Lebensmittel haben den größten Anteil an Eiweiß?**

Schreib diese in das Kästchen.

**Welche drei Lebensmittel haben den größten Anteil an Fetten?**

Schreib diese in das Kästchen.