

Produktinformation

"Mit viel Spaß kochen", Klasse 7

Art-Nr.: 90-002

Produktinformation

7,50EUR

inkl. 19% USt. zzgl. [Versand](#)

 Lieferzeit 3-5 Tage

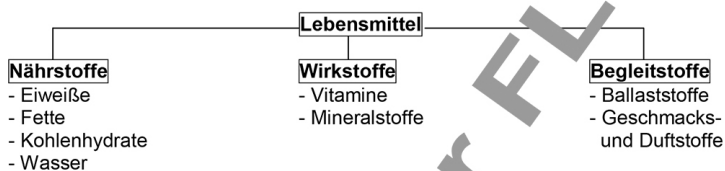
1. Unsere Nahrung

Der Mensch sollte auf eine vielseitige und ausgewogene Ernährung achten, um den Organismus gesund zu halten und sich vor bestimmten Krankheiten zu schützen.

Warum isst der Mensch?

- um Energie zu erhalten z.B. - zum Laufen
- zum Denken
- um sich vor bestimmten Krankheiten zu schützen z.B. Erkältungskrankheiten
- um den Körper selbst zu erhalten z.B. zur Erneuerung von Körperzellen

Unsere Lebensmittel bestehen aus Nährstoffen, Wirkstoffen und Begleitstoffen:



Grundsätze für eine vollwertige Ernährung

1. Es sollten mehrere kleine Mahlzeiten (ca. 5) über den Tag verteilt aufgenommen werden.
2. Es sollte auf eine abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln geachtet werden.
3. Es sollten wenig fettreiche Produkte gegessen werden. Dabei sollte man auf die „versteckten Fette“, besonders achten, die z.B. in Käse, Wurst oder Nüssen zu finden sind.
4. Es sollten große Mengen an Süßigkeiten vermieden werden. Zu viel Süßes verursacht Karies und kann in Form von Fett gespeichert werden.
5. Es sollte reichlich Obst und Gemüse ausgewählt werden.
6. Die Speisen sollten nicht zu stark gewürzt sein.
7. Es sollten täglich mindestens 2-2,5 Liter Flüssigkeit in Form von Mineralwasser, Tee oder Obst- und Gemüsesaft getrunken werden.
8. Es sollte mehr pflanzliches, als tierisches Eiweiß gegessen werden, weil dieses weniger Fett enthält.
9. Es sollte auf schonende Vorbereitungsverfahren geachtet werden, z.B. sollten keine wasserlöslichen Vitamine ausgeschwemmt werden.
10. Es sollten immer nährstoffschonende Garverfahren verwendet werden, z.B. Dünsten.

Die Unterlagen sind Eigentum des jeweiligen Autors. Für die Richtigkeit zeichnet der Autor selbst. Die Unterlagen werden von der FLVG vertrieben.	Bestell-Nr.: 90-002	Seite 4 von 25	
---	------------------------	----------------	---

Produktinformation

Klasse 7

Neu überarbeitet, jetzt auch mit vollständigen Lösungen!

theoretischer und praktischer Teil

Inhalt:

- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Fette
- Eiweiße ...,

mit Lösungen

25 Seiten
