

Grundlagen der Ernährungslehre

Die Bedeutung der Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen vom Neugeborenen bis zum betagten Menschen

Richtig oder Falsch ?

- Als **Nährstoffe** bezeichnet man verschiedene organische und anorganische Stoffe, die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden.
- Ein **essentieller Nährstoff** ist für einen Organismus lebensnotwendig, da er ihn nicht selbst aus anderen Nährstoffen wie Wasser, Fetten oder Aminosäuren synthetisieren kann.
- Alle Nährstoffe sind essentiell.

Was sind die 3 energieliefernden Nährstoffe?

- a) Eiweiss (Protein)
- b) Eisen
- c) Kohlenhydrate
- d) Fett
- e) Spurenelemente
- f) Ballaststoffe
- g) Vitamine

Welcher Nährstoff liefert am meisten Energie pro Gramm?

- Kohlenhydrate
- Fett
- Eiweiss (Protein)

Fülle den Lückentext

_____ dienen hauptsächlich der schnellen Energieversorgung des Organismus.

_____ werden vor allem im Baustoffwechsel zu körpereigenen Stoffen umgebaut.

_____ sind essentielle Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden müssen, aber dem Körper keine Energie liefern. Zu dieser Gruppe gehören die Spurenelemente.

_____ sind organische Verbindungen, die der Organismus nicht als Energieträger, sondern für andere lebenswichtige Funktionen benötigt, die jedoch der Stoffwechsel nicht bedarfsdeckend synthetisieren kann.

Kohlenhydrate

Vitamine

Ballaststoffe

Eiweiss

Ordne zu:

1. Mangelerernährung
2. Fehlernährung
3. Überernährung

- Eine Ernährung, die quantitativ und/oder qualitativ nicht den physiologischen Notwendigkeiten entspricht.
- Dem Körper wird mehr Energie zugeführt als verbraucht wird. Es besteht also eine positive Energiebilanz.
- Eine zu geringe Zufuhr von Nahrung oder Nahrungsbestandteilen, die der Körper zum Leben braucht.

Lernziele

- Die Bedeutung der wichtigsten Nährstoffe kennen
- Eigenschaften der verschiedenen Lebensabschnitte vom Mensch kennen
- Die Bedeutung der Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen erklären können