

2

2.5 Vollwertige Ernährung

Aufgaben und Ziele der vollwertigen Ernährung



M12 Lebensmittel für eine vollwertige Ernährung

 Glossar
Seite 168 ff.

 Lebens-
mittel-
gruppen
Seite 54f.

Um körperlich und geistig fit und leistungsfähig zu sein, ist eine sinnvoll zusammengesetzte Ernährung eine der wichtigsten Voraussetzungen. Der Körper enthält dadurch alle wichtigen und notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge. Eine falsch zusammengesetzte Ernährung kann zu Krankheiten führen. Oft sind die Folgen der falschen Ernährung nicht sofort spürbar, sondern treten erst Jahre später auf.

Das Ziel der vollwertigen Ernährung ist die optimale Versorgung des Körpers mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen.

So aktiviert der Körper die Verdauungsorgane, entwickelt Abwehrkräfte gegenüber Krankheiten und ist optimal leistungsfähig.

Grundsätze einer vollwertigen Ernährung:

Bei der *vollwertigen Ernährung* werden Lebensmittel und Getränke unter folgenden Grundsätzen ausgewählt:

- Die Ernährung besteht zum Großteil aus pflanzlichen Lebensmitteln.
- Fleisch und Wurst werden sparsam verzehrt.
- Die Ernährung ist abwechslungsreich, vielseitig und ausgewogen.
- Bevorzugt werden Lebensmittel, die so wenig wie möglich behandelt, so schonend und kurz wie möglich zubereitet und verarbeitet werden.

Eine Vielzahl ernährungsbedingter Erkrankungen und die teilweise berechtigte Angst vor „Chemie“ in Lebensmitteln führen dazu, dass viele Leute diese Ernährungsweise für sich entdecken.

 Nährstoffe
Seite 45ff.

- 1 Zähle die Grundsätze einer vollwertigen Ernährung auf.
- 2 Nenne Gründe, die für eine vollwertige Ernährung sprechen.
- 3 Vergleiche mit deinen Ernährungsgewohnheiten. Notiere dir auf einem Merk-

zettel, was du im Hinblick auf eine vollwertige Ernährung ändern könntest.

- 4 Sieh dir den Tagesspeiseplan von Susanne genau an. Errechne und untersuche, ob Susanne ihren Tagesenergiebedarf deckt oder ihn über- oder unterschreitet.

Tagesspeiseplan

Tagesspeiseplan von Susanne, 15 Jahre, Gesamtenergiebedarf 9 400 kJ (2 250 kcal)

Menge	Lebensmittel	Energie kJ	Energie kcal	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate g
Frühstück						
200 ml (1 Glas)	Apfelsaft	410	98	2	0	26
	Istzufuhr 1. Frühstück	?	?	?	?	?
1. Zwischenmahlzeit						
80 g (2 Scheiben)	Mehrkornbrot	756	180	6	2	34
8 g (2 Teelöffel)	Butter	240	58	0	6	0
20 g (2 Teelöffel)	Honig	275	65	0	0	16
150 g (1 Becher)	Vollmilchjoghurt mit Früchten	615	146	6	5	23
160 g (1 Stück)	Apfel	336	80	0	0	19
	Istzufuhr 1. Zwischenmahlzeit	?	?	?	?	?
Mittagessen						
150 g (1 Portion)	Eiernudeln	900	214	8	2	42
30 g (2 Esslöffel)	Tomatenketchup	134	32	0	0	8
10 ml (1 Esslöffel)	Sonnenblumenöl	370	88	0	10	0
140 g (2 Stück)	Tomaten	98	24	2	0	4
	Salz, Pfeffer	0	0	0	0	0
60 g (2 Kugeln)	Eiscreme	538	128	2	8	12
	Istzufuhr Mittagessen	?	?	?	?	?
2. Zwischenmahlzeit						
40 g (2 Scheiben)	Toastbrot (Weizen)	436	104	2	2	20
20 g (2 Teelöffel)	Nuss-Nugat-Creme	230	55	1	4	5
200 ml (1 Glas)	Multivitaminnektar	205	49	1	0	11
	Istzufuhr 2. Zwischenmahlzeit	?	?	?	?	?
Abendessen						
40 g (1 Stück)	Brötchen (Weizen)	426	101	3	1	20
8 g (2 Teelöffel)	Butter	240	58	0	6	0
30 g (1 Scheibe)	Goudakäse, 45 % i.Tr.	449	107	7	8	1
20 g (2 Scheiben)	Salami	424	100	4	10	0
	Istzufuhr Abendessen	?	?	?	?	?
3. Zwischenmahlzeit						
125 g (½ Packung)	Geröstete Erdnüsse	3133	745	33	63	13
500 ml (½ Flasche)	Cola-Getränk	1222	290	0	0	36
	Istzufuhr 3. Zwischenmahlzeit	?	?	?	?	?
	Gesamt-Istzufuhr	?	?	?	?	?
	Gesamt-Sollzufuhr (Gesamtenergiebedarf)	?	?	?	?	?