

Hauswirtschaft Kl. 9c

Woche 1 – 3

Thema: Gesunde Ernährung

Informiere dich im Internet (oder Hefter Kl. 8) und formuliere die 10 wichtigsten Regeln zur vollwertigen Ernährung (laut DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

Erstelle einen Tagesplan für einen „gesunden Tag“ für alle Mahlzeiten und Getränke, getrennt nach Frühstück, 2. Frühstück, Mittagessen, Vesper, Abendessen. (Mengen beachten)

Erstelle für diesen Tagesplan eine Einkaufsliste aller Zutaten und trage auch die Lebensmittelpreise für die handelsübliche Abgabemenge in die Einkaufsliste ein.

Berechne die ungefähren Kosten der Lebensmittel für diesen Tag.