

**Der folgende Arbeitsauftrag ist recht umfangreich und soll in Gruppen bearbeitet werden.**

**Jeder aus der Gruppe soll diesen Zettel in seiner Projektmappe abheften und ebenso alle Antworten auf Fragen und Arbeitsergebnisse schriftlich festhalten und in dieser Mappe abheften.**

1. Stellt eine für euch typische Hauptmahlzeit mit einem Getränk und einem Dessert zusammen. Einigt euch in eurer Gruppe auf ein Gericht. In dem Ordner sind einige Rezepte für Hauptmahlzeiten abgeheftet, die könnt ihr gegebenenfalls benutzen.

Bestimmt mit Hilfe der Nährwerttabellen (die sind auch im Ordner enthalten) den Energiegehalt dieser Mahlzeit.

2. Lest die Informationstexte zum Energiehaushalt des Menschen (im Ordner enthalten) und beantwortet die folgenden Fragen:
  - a. Was bedeutet der Begriff Grundumsatz (in eigenen Worten)?
  - b. Wie groß ist euer Grundumsatz?
  - c. Was bedeutet der Begriff Leistungsumsatz (in eigenen Worten)?
  - d. Der gesamte Energiebedarf eines Menschen ist höher als sein Grundumsatz. Wozu benötigt der Mensch die zusätzliche Energie?
3. Stellt einen Tagesablauf (24 Stunden) mit den im Ordner aufgeführten Tätigkeiten zusammen. Einigt euch wieder in der Gruppe auf einen Tagesablauf.
  - a. Berechnet die gesamte Energie, die ihr (einschließlich Grundumsatz) für den ganzen Tag benötigt.
  - b. Wie viel Energie benötigt ihr zusätzlich zum Grundumsatz für die gesamten Tätigkeiten eines Tages?
  - c. Wie viel Prozent des Gesamtenergiewertes macht der Grundumsatz aus, wie viel Prozent der Leistungsumsatz?
4. Wie viel Prozent des täglichen Gesamtenergiebedarfs deckt ihr mit der oben ausgewählten Mahlzeit ab?
5. Informiert euch über gesunde Ernährung (die Informationen sind im Ordner enthalten).
  - a. Aus welchen Anteilen sollte sich eine gesunde Ernährung zusammensetzen?
  - b. Wie viel Prozent Kohlehydrate, Fett und Eiweiß sollte eure Nahrung täglich enthalten?