

4. a. Die Ernährungspyramide.

Unter dem Begriff „Ernährungspyramide“, die man auch als Lebensmittelpyramide bezeichnet, versteht man eine pyramidenförmige Ernährungsempfehlung.

b. Sieh dir folgende Abbildung an. Welche Informationen kannst du dir daraus holen?



c. Überlegt zu zweit: Warum hat man die Ernährungsempfehlung in der Form einer Pyramide dargestellt?

5. a. Schon gewusst?

Warum empfehlen uns die Ernährungsexperten Getreideprodukte, viel Obst und Gemüse zu essen? Die Antwort ist klar und ganz einfach: Diese enthalten verschiedene Vitamine und Mineralstoffe.

Wir brauchen Vitamine, denn sie sind an vielen Reaktionen des Stoffwechsels in unserem Organismus beteiligt. Sie stärken das Immunsystem und sind unverzichtbar beim Aufbau von Knochen und Zähnen.

Jedes einzelne Vitamin erfüllt bestimmte Aufgaben und unterscheidet sich von den anderen durch seine eigene Wirkung. Hast du das schon gewusst?

b. Teste dich. Folge der Zahl in Klammern und der Anweisung im Kasten. Notiere die richtigen Antworten im Heft.

1. Warum ist Vitamin A für unseren Körper so wichtig?

A: Es unterstützt die Sehkraft. (11)

B: Es unterstützt die Hörkraft. (14)

2. Warum brauchen wir Betakarotin?

A: Es wirkt gegen Stress. (3)

B: Es ist besonders aktiv in Haut und Lunge. (7)

3. Warum braucht unser Körper Vitamin D?

A: Es produziert Glückshormone. (1)

B: Es macht Zähne und Knochen stärker. (6)

4. Was macht Vitamin B₁?

A: Es hilft gegen Rheuma. (12)

B: Es fördert die Nerven- und Muskelfunktion. (2)

5. Welche Rolle spielt Vitamin E für unseren Organismus?

A: Es fördert die Durchblutung. (13)

B: Es beugt der Karies vor. (10)

6. Warum ist Vitamin C für den Körper notwendig?

A: Es stärkt das Immunsystem. (8)

B: Es trägt zum Abnehmen bei. (4)

7. Wie wirkt Vitamin B₁₂ in unserem Körper?

A: Es ist ein wirksames Mittel gegen Erkältungen. (9)

B: Es trägt zum Wohlbefinden bei. (5)

1. Falsch! Geh schnell zu Nummer 3 zurück!
2. Super! Geh weiter zu Nummer 5.
3. Leider ist deine Entscheidung falsch. Spring zu Nummer 2 zurück!
4. Hier hast du leider etwas verwechselt. Lauf zu Nummer 6 zurück.
5. Na siehst du, du hast alles prima geschafft! Kannst du jetzt selber sagen, welche Wirkung die Vitamine haben?
6. Richtig! Weiter: Geh weiter zu Nummer 4.
7. Wunderbar! Geh weiter zu Nummer 3.
8. Toll, du bist auf dem Zielgeraden! Geh zur letzten Frage.
9. Falsch! Geh schnell zurück zu Nummer 7.
10. Leider ist das falsch! Zurück zu Nummer 5.
11. Fantastisch! Geh weiter zu Nummer 2.
12. Falsche Antwort! Geh zurück zu Nummer 4.
13. Großartig! Geh weiter zu Nummer 6.
14. Deine Antwort ist leider falsch. Geh zurück zu Nummer 1.
15. Falsch! Lauf zurück zu Nummer 14.

c. Jetzt wisst ihr Bescheid, wie Vitamine auf unseren Organismus wirken. Recherchiert im Internet und findet Produkte, die am meisten Vitamin A (B, C, D, E, B₁, B₁₂, Betakarotin) enthalten und erstellt zu zweit den idealen Menüplan.

6. Auch Burger können gesund sein.

Im Kölner Stadtteil Ehrenfeld gibt es die erste vegane Burgerbraterei Deutschlands. Die Inhaber Ulrich Glemnitz und Mario Binder erfüllen sich mit dem Lokal einen Traum. Im „Bunte Burger“ gibt es fast alles – außer Fleisch, Milch und Käse. Die Bio-Produkte kommen aus der Region, sind frisch und sehr beliebt.