

## Thema 1: Gesunde Ernährung (Vertiefung)

Buch S. 66 + 67

S. 67, Nr. 1

**Gericht A:**  $1594,6 + 979,2 + 2057,2 = 4631 \text{ kJ}$

Hinweise zum Rechenweg:  $93,8 \times 17 + 57,6 \times 17 + 55,6 \times 37$

(Denke an die „Punkt-vor-Strich-Regel“ aus der Mathematik.)

**Gericht B: 722 kJ**

**Gericht C: 2174 kJ**

**S. 67, Nr. 3**

Ich nehme als Beispiel den Energiebedarf eines 12-jährigen Jungens: 9400 kJ (vgl. S. 61)

Prozentwert = 4631

Gesamtzahl (Grundwert) = 9400

Rechenweg: Prozentwert geteilt durch den Grundwert

Ergebnis (für unser Beispiel) = 0,49

→ Mit Gericht A hat der Junge **49%** seines Gesamtenergiebedarfs bereits gedeckt.

(Denkt daran, dass man den Grundumsatz, von dem wir ja ausgegangen sind, zwar nicht verändern kann.

Aber ihr könnt durch Bewegung/Sport euren LEISTUNGSUMSATZ und damit euren GESAMTUMSATZ erhöhen. Wer sich also mehr bewegt, kann mehr essen, ohne zuzunehmen 😊 )

**S. 67, Nr. 4**

**Gericht A:**

- zu viel Fett  
(zudem wird hier vor allem tierisches Fett eingenommen)
  - zu wenige Vitamine
  - Pommes sind zudem meist stark gesalzen ☹
- KEINE ausgewogene Ernährung

### **Gericht B:**

- Kohlenhydrate fehlen fast vollständig
- Sehr viel Gemüse
- Wenige Proteine (nur kleine Käsewürfel)
- Vermutlich ist etwas Öl auf dem Salat (Fettanteil ist daher aber nur sehr gering)  
➔ KEINE ausgewogene Ernährung

### **Gericht C:**

- Kohlenhydrate (Reis) vorhanden
- Proteine und etwas Fett vorhanden (Hähnchenfleisch)
- Gemüse (Tomaten) vorhanden (enthalten auch Vitamine)  
➔ AUSGEWOGENE Ernährung  
(dennoch sollte man natürlich auch nicht jeden Tag Fleisch essen; wir haben auch bereits gelernt, dass pflanzliche Fette gesünder sind als tierische Fette...)

**GANZ WICHTIG: BITTE NICHT DAS TRINKEN (am besten Wasser oder Tee) VERGESSEN! ☺**

## **Thema 2: Entstehung von Karies**

Buch S. 75

**Aufgabe 1** war es, die **Abbildung** (mit Überschrift und Beschriftung) in euren Ordner zu **übernehmen**.

### **Aufgabe 2: Erkläre, wie Karies entsteht.**

In unserem Mund befinden sich viele Bakterien. Diese lieben Zucker! Sie verstoffwechseln den Zucker. Die ausgeschiedenen Stoffwechselprodukte dieser Bakterien lagern sich zusammen mit Essenresten etc. als Belag auf unseren Zähnen ab. Das ist erstmal noch nicht schlimm.

ABER: Nun gibt es weitere **Bakterien**, die ebenfalls Zucker verstoffwechseln. Hierbei entsteht nun die gefährliche **Milchsäure**. Diese greifen den Zahnbelag und vor allem die darunterliegende Schicht (den Zahnschmelz) an.

Sobald du also Flecken auf deinen Zähnen sehen solltest, schnell ran an die Zahnbürste oder besser gleich zum Zahnarzt. Solche Vorstufen können noch behoben werden. Falls du nicht aktiv wirst, wird sich mit der Zeit das berühmte „Loch im Zahn“ bilden.

### **Aufgabe 3: (Buch S. 75, Nr. 3)**

Schmerzen merkt man erst, wenn der Karies schon so weit fortgeschritten ist, dass die **Nerven**, die in der **Zahnhöhle** liegen, angegriffen werden.