Ernährungscheck (nur Fragen)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fragen | | Antworten |
| 1 | Was sind Kohlenhydrate und wozu brauchst du sie? |  |
| 2 | Die Kohlenhydrate bestehen aus verschiedenen Sorten. Welche? |  |
| 3 | Von welcher Art von Kohlenhydraten solltest du dich vorwiegend ernähren? |  |
| 4 | Welcher %-Anteil deiner Ernährung sollte aus Kohlenhydraten bestehen? |  |
| 5 | Warum solltest du genügend Nahrungsfasern (mindestens 30 g / Tag) essen und was sind gute Quellen dafür? |  |
| 6 | Was ist die Aufgabe der Fette im Körper? |  |
| 7 | Wie rechnest du, wie viel Fett du täglich essen solltest? |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8 | Welche Fette sind besonders wertvoll für die Gesundheit und in welchen Nahrungsmitteln findest du sie? |  |
| 9 | Was ist die Aufgabe der Proteine im Körper? |  |
| 10 | Wie rechnest du, wie viele Proteine du täglich essen solltest? |  |
| 11 | Welche Mikronährstoffe sind dir bekannt? |  |
| 12 | Aus was besteht eine gesunde Ernährung? |  |
| 13 | Gegen den Zuckerkonsum in kleinen Mengen ist nichts einzuwenden. Was ist die maximale tägliche Menge vom zugesetzten Zucker, die nicht überschritten werden sollte? |  |
| 14 | Wie viele Liter Wasser sollte man täglich trinken? |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15 | Was benötigt dein Körper, um Vitamin D zu produzieren und für was brauchst du Vitamin D? |  |
| 16 | Fassen wir zusammen: Was brauchst du und dein Körper, um die Herausforderung des Lebens mit voller Kraft zu meistern? |  |

