



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?	