

Station Nährstoffcheck

Ohne Nährstoffe läuft nix!



Die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate braucht jeder. Aber wie viel braucht ein Gamer, ein Sportler oder ein Influencer?

Findet es mit dem Rollenkartenspiel an dieser Station heraus. Ihr werdet feststellen, dass der Bedarf an Nährstoffen von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein kann, je nach Alter, Geschlecht und körperlicher Tätigkeit.

Und: dass die aufgenommene Menge an Nährstoffen pro Tag sehr stark von der Auswahl der Speisen abhängt.

Aufgabe 1: Rollenkarten-Spiel

Werde zum Nährstoffchecker und berechne für deinen Spielcharakter einen Tagesplan.

Spielanleitung:

1. Ziehe eine Rollenkarte und damit auch deinen Spielcharakter. Jede Figur hat einen anderen Tagesbedarf an Kalorien und Nährwerten. Die Angaben findest du alle auf der Rollenkarte.
2. Und los geht's! Ziehe jeweils **eine** Ereigniskarte vom Stapel „Frühstück“, „Mittagessen“ und „Abendessen“, **zwei** „Snacks“-Karten und **drei verschiedene** „Getränke“-Karten. Trage die Mahlzeiten auf die vorgesehenen Linien der Rollenkarte ein.
3. Auf der Ereigniskarte findest du die Mahlzeiten, die deine Spielfigur zu sich nimmt. Die Nährwerte sind in Gramm angegeben. Markiere auf deiner Rollenkarte pro fünf Gramm ein Kästchen des jeweiligen Nährstoffes mit einem Kreuzchen. Bei 10 Gramm Fett musst du also im

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

entsprechenden Balken zwei und bei 15 Gramm drei Kästchen ankreuzen. Ist der Wert unter 5 Gramm, bleibt das Kästchen leer. Beginne mit dem ersten farbigen Kästchen in dem jeweiligen Balken.

4. Um die genaue Kalorienzufuhr zu ermitteln, multiplizierst du deine Werte (in Gramm) mit 4 Kilokalorien (kcal) oder 9 kcal. Den Rechenweg kannst du dir noch einmal auf der Rollenkarte anschauen. Rechne die drei Werte zusammen und notiere sie in dem Feld der „Tagesaufnahme“.

5. Ziehe eine „Sport“-Ereigniskarte. Trage den Wert in kcal in die passende Spalte „Sport“ ein. Diesen Wert sollst du jetzt von deiner eingetragenen „Tagesaufnahme“ abziehen und das Ergebnis in die Spalte „Tagesaufnahme, gesamt“ eintragen. Den Tagesbedarf haben wir schon ausgerechnet und eingetragen. Diese Vorgabe ziehst du noch einmal von deiner „Tagesaufnahme, gesamt“ ab. Als Ergebnis erhältst du eine Differenz, welche entweder im Überschuss oder im Mangelbereich liegen wird. Die Erklärung dazu findest du ebenfalls auf dem Arbeitsblatt.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages