

Ernährung (2): Fette

Fette haben den höchsten Energiegehalt aller Nährstoffe!

Die empfohlene Tagesration liegt bei ca. 60 – 80 g pro Tag.

Fette sind in vielen Nahrungsmitteln (auch Flüssigkeiten darf man nicht vergessen!) enthalten:

- Wurst
- Käse
- Fleisch
- Schokolade

Fette sind wichtig für den Körper um Vitamine aufnehmen zu können. Zu viel Fette in der Nahrung können aber zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Überschüsse werden von Körper als Reserven angelagert.

Unterscheide: Pflanzliche (☺) und tierische Fette (☹)

Aufgaben:

- *Notiere von den letzten 2 Tagen deine Mahlzeiten und suche jeweils die fetthaltigen Bestandteile.*
- *S. 379 A2, 3, 4, 5*