

Name: _____

Klasse: _____

BodyCheck: Kalzium

1a) Schreibe auf, was und wie viel (ungefähr in Gramm) du gestern gegessen und getrunken hast:

1. Frühstück:
2. Frühstück:
Mittagessen:
Nachmittags:
Abendessen:
Sonstiges:

b) Partnerarbeit: Tausche das Arbeitsblatt mit deinem Nachbarn/deiner Nachbarin. Schreibe die Lebensmittel, die Kalzium enthalten, in die Tabelle. Prüfe für diese Lebensmittel in einer Nährwerttafel den Kalziumgehalt und schreibe den Wert in die entsprechende Tabellenspalte.

Lebensmittel	Verzehnte Portion in g	Kalziumgehalt in mg pro 100 g	Kalziumgehalt in mg in der verzehrten Portion
Summe am Verzehrstag			

- c) Die empfohlene tägliche Kalziumzufuhr für Jugendliche 13 bis 19 Jahre beträgt: 1.200 mg/Tag. Überschlage, ob der Wert erreicht wurde, trage ihn in die Tabelle ein und gebe deine Auswertung deinem Nachbarn/deiner Nachbarin zurück.
- d) Überprüfe anhand der ausgewerteten Tabelle, ob deine Kalziumzufuhr den Empfehlungen entspricht, ob du darüber oder darunter liegst. Vergleiche dein Ergebnis mit dem deiner Mitschüler und Mitschülerinnen.
- e) Überlege gemeinsam mit deinem Nachbarn/deiner Nachbarin: Habt ihr die von euch bevorzugten kalziumreichen Lebensmittel regelmäßig in eurem Speiseplan? Welche kalziumreichen Lebensmittel mögt ihr noch gerne? Welche könntet ihr noch probieren? Wie könnt ihr eure Kalziumzufuhr langfristig sicherstellen?