



Klasse: _____ Datum: _____ Name: _____

Eiweiße – Grundlage des Lebens (Lösung)

Eiweiße sind Bausteine des Lebens. Sie kommen vor allem in tierischen aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Nahrungseiweiße versorgen unseren Körper mit verschiedenen Aminosäuren, die er zum Aufbau von Muskelmasse, Hormonen und Enzymen benötigt. Da der Körper Eiweiße ständig auf- und abbaut, sind wir auf eine regelmäßige Zufuhr angewiesen.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung **DGE** empfiehlt folgende Eiweißmengen in Gramm/Kilogramm Körpergewicht pro Tag:

| | | |
|-------------|------------------|-----------------|
| Jugendliche | Mädchen 0,8 g/kg | Jungen 0,9 g/kg |
| Erwachsene | Frauen 0,8 g/kg | Männer 0,8 g/kg |

1. *Rechne aus, wie viel Eiweiß du täglich zu dir nehmen musst, damit dein Bedarf gedeckt ist.*
2. *Zähle Produkte auf, in denen Eiweiße enthalten sind. Unterteile diese in tierische und pflanzliche Eiweiße. Kontrolliere und ergänze deine Lösung mit anderen Schülerinnen und Schülern.*

individuelle Lösungen

Mein Eiweißbedarf pro Tag beträgt: z. B. 42 kg x 0,8 g/kg = 33,6 g

| pflanzliche Eiweiße | tierische Eiweiße |
|--------------------------|-------------------|
| Soja | Käse, Milch |
| Linsen | Eier |
| Erbsen | Fleisch |
| Getreide, Vollkornnudeln | Joghurt |
| | Fisch, Muscheln |