

Fleisch- und Wurstverzehr pro Bürger in Prozent pro Tag, aufgegliedert nach Bundesländern

Eine ausgewogene Ernährung ist besonders für Jugendliche sehr wichtig. Um sich ausgewogen und gesund zu ernähren, ist es wichtig viele verschiedene Lebensmittel zu sich zu nehmen und auf ein gesundes Verhältnis der Lebensmittelgruppen zu achten. Die Grundlage für eine gesunde Ernährung bildet ausreichend Flüssigkeit. Dabei ist es wichtig, dass vor allem ungesüßte Getränke getrunken werden. Die zweite wichtige Lebensmittelgruppe bilden Obst und Gemüse. Diese sollten die Grundlage jeder Mahlzeit bilden. Hinzu kommen dann Kohlenhydrate aus Lebensmitteln wie Nudeln, Brot und Kartoffeln, sowie Fette wie Butter oder Öl.

Eine Gruppe, die für die Ernährung besonders wichtig ist, sind Eiweiße aus Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Tofu. Die Grafik zeigt dir, wie viel Wurst und Fleisch im Durchschnitt pro Tag und Bundesland gegessen werden.

Aufgaben

- 1) Recherchiere auf www.dge.de welche Menge an Wurst und Fleisch für eine gesunde Ernährung empfohlen werden. Erkläre anhand der Grafik wie sich die tatsächlichen Werte von der Empfehlung unterscheiden.
- 2) Recherchiere online, welche gesundheitlichen Auswirkungen ein übermäßiger Fleischverzehr haben kann.

