Name ............................................................ Klasse ............. Datum ......................

**Ernährung und nachhaltige Entwicklung**

**4. Arbeitsblatt Ernährung und nachhaltige Entwicklung**

 **Gut kombiniert?**

1. Sicher kennst du einige vegetarische Gerichte. Wenn nicht, hilft dir ein Kochbuch.
2. Wähle drei vegetarische Gerichte aus und trage diese in die Tabelle ein.
3. Aus welchen Bestandteilen bestehen die jeweiligen Gerichte? Trage die Kombina- tionen in die Tabelle ein.
4. Bewerte: Enthalten die Rezepte eine gute Eiweiß-Kombination? Dann setze einen Haken. Wenn nicht, wie würdest du ergänzen? Trage deinen Vorschlag in die Tabelle ein.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Rezept** | **Getreide oder Kartoffel** | **Milchprodukt**  **Ei oder Hülsenfrucht** | **Gute Eiweißkombina- tion/Ergänzung** |
| Mais-Kidneybohnen- Salat | Mais | Kidneybohnen |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Ben und Laura ernähren sich vegetarisch.
2. Laura isst zum Frühstück gerne Haferflocken mit Milch. Was könnte sie dazu essen oder trinken, damit ihr Körper das Eisen aus den Haferflocken besser aufnehmen kann?
3. Ben liebt Nudeln. Mittags isst er oft Spaghetti mit Tomatensoße. Wie könnte er sein Mittagessen ergänzen, damit er eine gute Eiweiß-Kombination hat?



Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 33