

**Aufgaben!**

1. Erstelle dein Ernährungstagebuch für die Zeit ohne "Schule" über den Zeitraum von 14 Tagen. Notiere auch die genaue Uhrzeit.

Datum	Morgens	Mittags	Abends	Extras

**Fragen:** Bitte ebenfalls schriftlich beantworten!

- a) Hat sich etwas in deiner Ernährung verändert und wenn ja was?
- b) Hast du zu viel Zucker oder Kohlenhydrate zu dir genommen? Schätze deine Nährstoffzufuhr mit Hilfe des Ernährungskreises ein.

2. Berechne den Nährwert- und Energiegehalt von deinem Frühstück  
Benutze die Tabelle auf Seite 117 im Lehrbuch.

3. Probiere ein einfaches Gericht aus mit den Zutaten die ihr zu Hause habt.  
Beispiel: Porridge, Omelett usw.

Beschreibe die Arbeitsschritte, Werkzeuge und Geschmack & Aussehen.

4. **Wiederholung gesamter Lernbereich 3 - Konsumtion und Produktion im privaten Haushalt! Lehrbuch Seite 93 - 144**