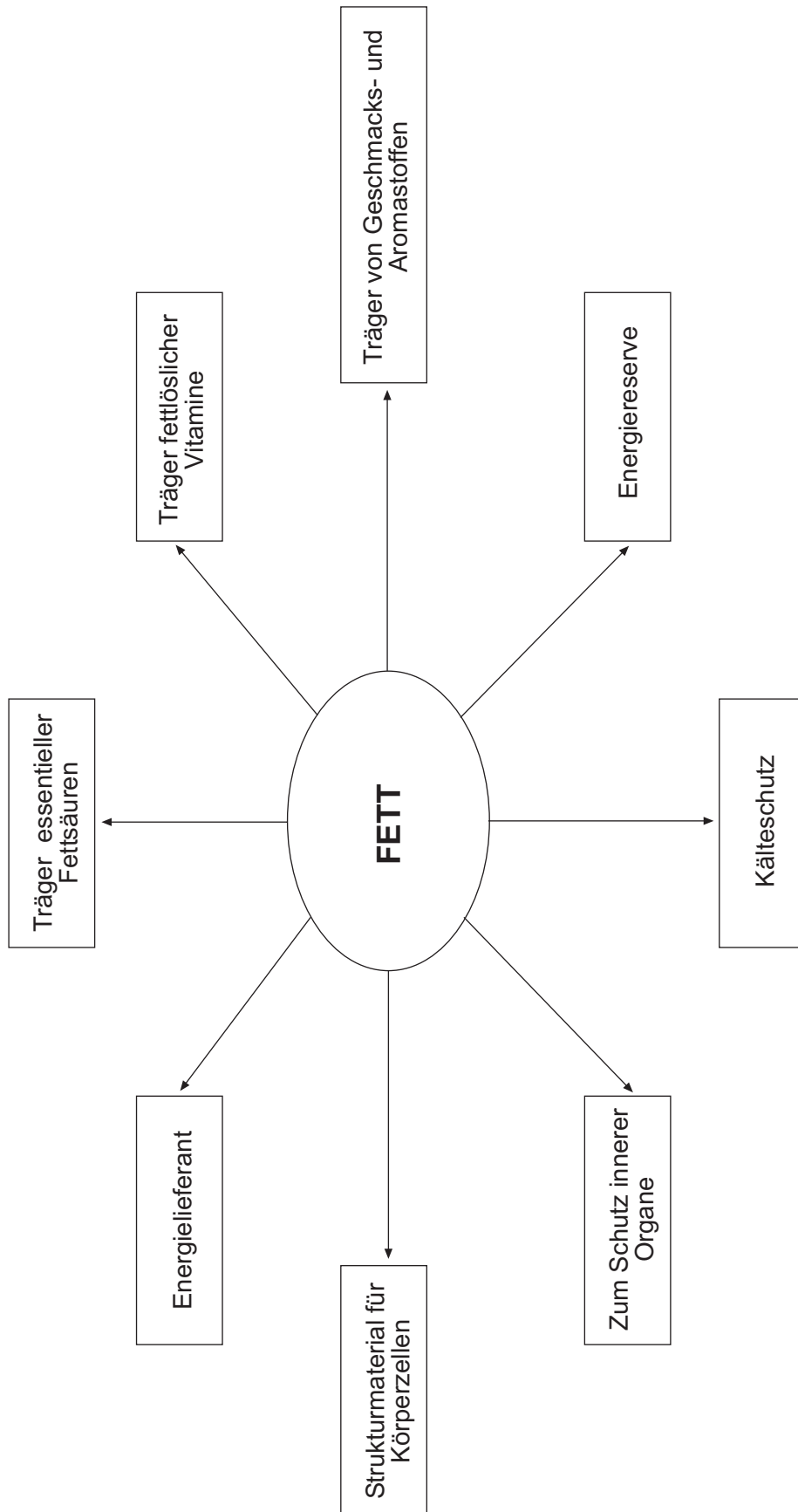




Kopiervorlage 5.1.

FETTE IN EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

- Funktionen im menschlichen Körper -

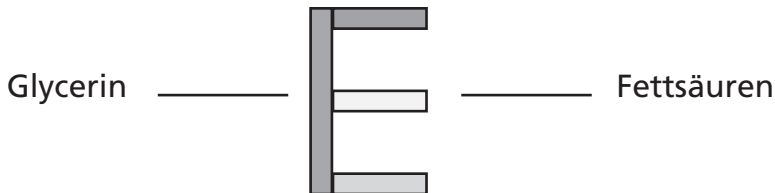




Kopiervorlage 5.2.

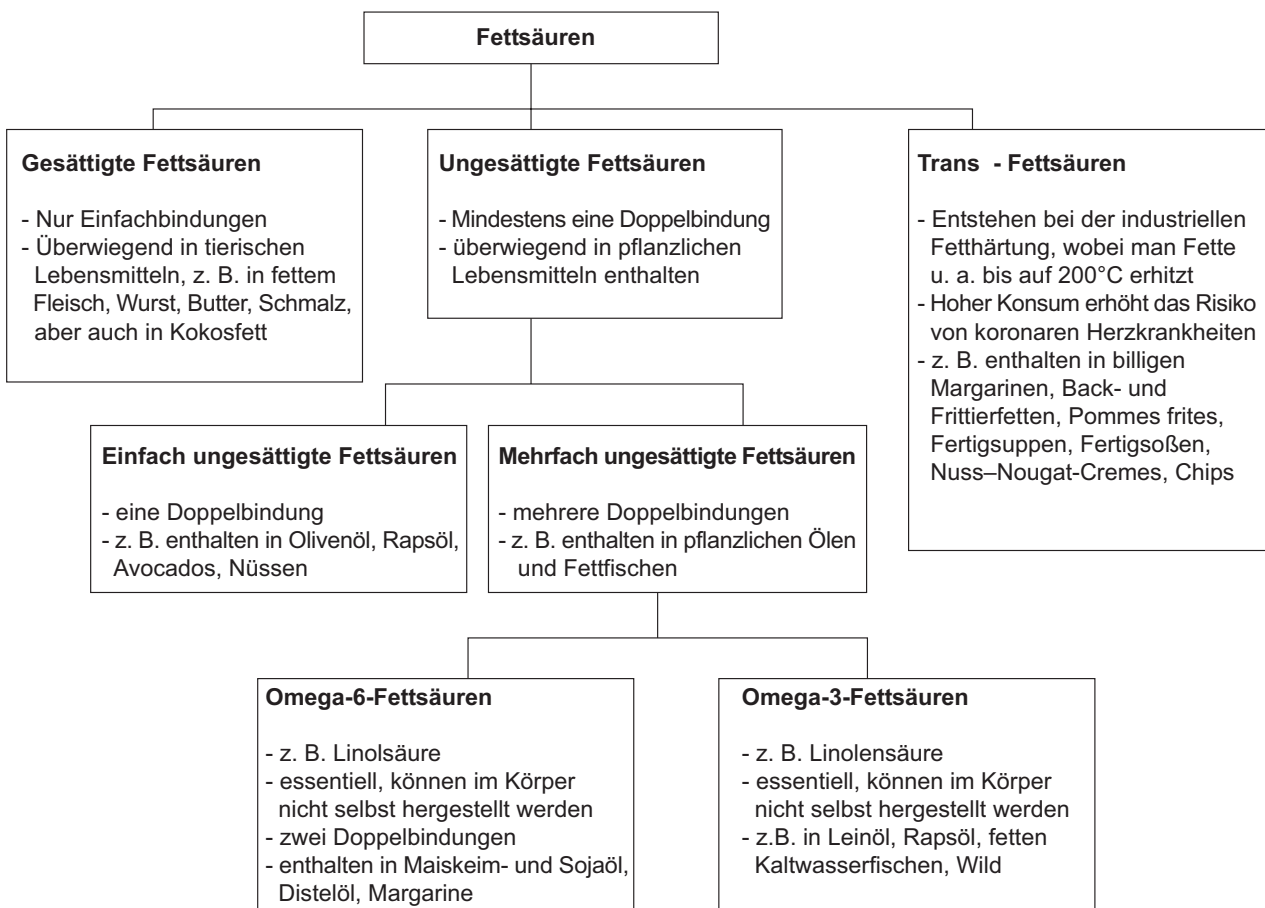
FETTSÄUREN IM ÜBERBLICK

Aufbau der Fette:



- Fette bestehen aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff
- Fette sind aufgebaut aus
 - Glycerin (ein dreiwertiger Alkohol der Summenformel $C_2H_5(OH)_3$
 - unterschiedlichen Fettsäuren
- unterschieden werden Fette nach Art und Anzahl der Fettsäuren

Fettsäuren im Überblick





Kopiervorlage 5.3.

DER BODY – MASS – INDEX

Der BMI zeigt das Verhältnis des Gewichtes zur Körpergröße und wird genutzt, um festzustellen ob euer Gewicht innerhalb eines als gesund definierten Bereichs liegt. Weil sich der Körper gerade bei Kindern und Jugendlichen aufgrund der unterschiedlichen Wachstumsphasen so schnell verändert, muss der BMI aber - je nach Alter und Geschlecht - unterschiedlich bewertet werden. Grundlage für die Bewertung bilden die unten abgebildeten Referenzkurven.

Schaut doch einmal selber nach, ob euer Gewicht im optimalen Bereich liegt!

