

## Selbsteinschätzungsbogen zum Kapitel „Ausgewogene Ernährung“

Kreuze an, wo du dich einordnest.

	Ich kann ...	sehr sicher	ziemlich sicher	etwas unsicher	sehr unsicher	Hier kannst du üben:
1	Ich kann Informationen aus Grafiken und Tabellen entnehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 70/71 S. 72/73
2	Ich kann zu jeder Lebensmittelgruppe entsprechende Lebensmittel nennen und den Haupt-Nährstoff, den sie liefern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 70/71
3	Ich kann beurteilen, ob ein Gericht ausgewogen ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 70/71
4	Ich kann begründen, warum ausreichendes Trinken wichtig ist und welche Getränke als Durstlöscher geeignet sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 72/73
5	Ich kann begründen, warum die verschiedenen Kohlenhydrate-Arten unterschiedlich sättigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 74/75
6	Ich kann die Unterschiede zwischen verschiedenen Mehl-Typen erklären und beurteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 74/75
7	Ich kann die Hauptnährstoffe in Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse nennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 76/77
8	Ich kann beschreiben, wie man möglichst viele Nährstoffe in Obst und Gemüse erhalten kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 76/77
9	Ich kann ein Werbeplakat oder ein Merkblatt gestalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 76/77 S. 84/85
10	Ich kann ein Experiment planen, durchführen und auswerten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 78/79
11	Ich kann die Bedeutung von Milch und Milchprodukten für eine ausgewogene Ernährung beurteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 80/81
12	Ich kann bei Milchprodukten eine sinnvolle Auswahl treffen und diese Auswahl begründen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 80/81
13	Ich kann beurteilen, wie wichtig Fisch und Fleisch für eine ausgewogene Ernährung sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 82/83
14	Ich kann Fette auswählen, die zum Braten geeignet sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 84/85
15	Ich kann begründen, warum manche Fette und Öle gesundheitsförderlicher sind, und Beispiele nennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 84/85
16	Ich kann begründen, warum der Ernährungskreis nur einen kleinen Abschnitt für Süßigkeiten enthält.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 86/87
17	Ich kann mein eigenes Ernährungsverhalten beurteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 86/87 S. 88/89
18	Ich kann meine Meinung zu den Ernährungsregeln der DGE darstellen und begründen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	S. 88/89