

## Lösungen Bio 7

*Hinweis: Die Lösungen müssen nicht wortwörtlich so im Heft stehen. Du kannst aber kontrollieren, ob der Sinn der Antwort mit der Lösung übereinstimmt. Für manche Aufgaben gibt es keine Musterlösung!*

### Arbeitsauftrag 2

#### S. 82 / 1 b + c

Argumente für Fast Food	Argumente gegen Fast Food
<ul style="list-style-type: none"><li>• zeitsparend</li><li>• lecker</li><li>• billig</li><li>• angesagt / "in"</li><li>• ungezwungene Atmosphäre</li><li>• andere Normen und Verhaltensweisen als die der Erwachsenen möglich und akzeptiert</li><li>• unkompliziert, da kein Geschirr und Besteck zum Einsatz kommt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• enthält zu viel Fett</li><li>• enthält zu viel Salz</li><li>• enthält zu viel Kohlenhydrate</li><li>• teuer, wenn man isst, bis man satt ist</li><li>• Produkte kommen fast ausschließlich aus konventioneller Landwirtschaft</li><li>• schlechte Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter</li></ul>

#### S. 82 / 2

Die zusammengestellte Mahlzeit entspricht etwa ein Drittel des Tagesbedarfs eines Jugendlichen. Ist der Jugendliche nach der Mahlzeit satt, hat er lediglich keine Ballaststoffe aufgenommen.

Die meisten Jugendlichen werden nach dieser Mahlzeit aber nicht satt sein, er wird eher noch etwas dazu essen, oder schnell wieder Hunger bekommen. Dafür enthält dann die Mahlzeit zu viel Energie und zu viel Fett.

#### s. 82 / 3

Vorteile der Slow-Food-Ernährung	Nachteile der Slow-Food-Ernährung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verwendung von regionalen Produkten, daher kurze Transportwege</li><li>• Schaffung von Arbeitsplätzen vor Ort</li><li>• reduzierter Einsatz oder gar kein Einsatz von Pestiziden und Herbiziden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• möglicherweise ein höherer Preis</li><li>• in manchen Fällen mehr Zeitaufwand zur Zubereitung von Mahlzeiten</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• vitaminreiche Lebensmittel, da sie nicht gelagert, sondern frisch verzehrt werden</li><li>• Schutz der Umwelt</li><li>• Kenntnisse über einheimische Produkte</li><li>• Verbundenheit mit der Heimat und Tradition</li><li>• Freude an der Zubereitung von Lebensmitteln</li></ul>	

### Arbeitsauftrag 4

#### S. 84/ 1 (mündlich)

Der leichte, energiearme Salat passt zur Bürotätigkeit. Das andere Gericht enthält mehr Energie (Kartoffeln, Fleisch) und passt zu einem Tag mit viel Bewegung, z.B. beim Fahrradfahren.

Die Waage soll verdeutlichen, dass die Ernährung „ausgewogen“ sein sollte, nicht nur in Bezug auf die darin enthaltenen Nähr- und Ergänzungsstoffe, sondern insbesondere auch in Bezug auf den Energiegehalt im Vergleich zum Energieumsatz bei mehr oder weniger Bewegung.

### Arbeitsauftrag 5

#### S. 85 / 2

Der BMI soll natürlich individuell berechnet werden.

Hinweis: BMI-Messungen alleine sagen nichts über einen gesunden oder ungesunden Lebensstil aus. In vielen Fällen ist ein leichtes Übergewicht durchaus akzeptabel. Auch eine höhere Knochendichte oder höhere Muskeldichte kann zu einem höheren BMI führen (Muskeln wiegen mehr!)

#### S. 85 / 4

Der Teufelskreis kann durchbrochen werden, indem man z.B. Freude an angepassten Bewegungsformen findet. Dafür sind spielerische, wenig belastende Bewegungsformen gut geeignet. In einer Gruppe mit Freunden macht Sport auch manchmal mehr Spaß. Man sollte sich nicht gleich am Anfang mit fitten Sportlern messen.

Man kann sich z.B. auch kleine Ziele setzen. Erreicht man diese, motiviert das und man will das nächste Ziel erreichen. Setzt man sich zu hohe Ziele (z.B. ich will innerhalb von 4 Wochen 10 kg abnehmen), ist man oft deprimiert und gibt schneller wieder auf.

### Arbeitsauftrag 6

	<b>Bulimie</b>	<b>Binge-Eating-Störung</b>	<b>Magersucht</b>
Ursachen	seelische Probleme, Probleme in der Pubertät, verdrängte Gefühle, unerfüllte Bedürfnisse	seelische Probleme, Probleme in der Pubertät, verdrängte Gefühle, unerfüllte Bedürfnisse	seelische Probleme, Probleme in der Pubertät, verdrängte Gefühle, unerfüllte Bedürfnisse
Persönlichkeit	starke Persönlichkeit	schwache Persönlichkeit	sehr starke Persönlichkeit, ehrgeizig
Verhalten	können Essverhalten nicht kontrollieren, erbrechen das Gegessene kurz darauf, Fasten, Missbrauch von Abführmitteln	können Essverhalten nicht kontrollieren, Heißhungerattacken	können Essverhalten extrem gut kontrollieren, hungern, extrem viel Sport, evtl. Einnahme von Appetitzüglern, ganz geringe Zufuhr an Energie
körperliche Symptome	normalgewichtig	übergewichtig	untergewichtig
Langzeitfolgen	Verätzungen in der Speiseröhre, an den Fingern, evtl. Handrücken, Vitaminmangel	Gelenkprobleme, Atemnot, erhöhtes Herzinfarktrisiko	Ausbleiben der Regelblutung, Abmagerung, Ausfall von Haaren, Flaumbildung am ganzen Körper, Ausfall von Organen, Tod
Therapiemöglichkeiten	Einzeltherapie Familietherapie	Einzeltherapie Familietherapie	Einzeltherapie Familietherapie