

Liebe Schüler:innen,

der Themenschwerpunkt zur Aktion Nachhaltige Ernährung lautet „Ausgewogene Eiweißversorgung ohne Tier (Fokus Hülsenfrüchte)“. **Erkundet** dazu als Mensa-Checker:innen / Cafeteria-Checker:innen mit Hilfe des aktuellen Speisenplans das Mittagsangebot mit folgenden Aufgaben:

MENSA-CHECK			
Aktionsthema: Ausgewogene Eiweißversorgung ohne Tier (Fokus: Hülsenfrüchte)			
Name:		Datum:	
Aufgabe 1: Hülsenfrüchte-Vielfalt a) Notiert in der Tabelle Euch bekannte Hülsenfrüchte. b) Recherchiert weitere Hülsenfrüchtearten und ergänzt sie in der Tabelle.	Aufgabe 2: Einsatz Speisenplan Markiert in der Tabelle, welche dieser Hülsenfrüchte (in verarbeiteter Form) in den Speisen Eurer Mensa oder Cafeteria im aktuellen Monat angeboten werden, ob es sich um Bio-Qualität handelt und notiert den Namen der angebotenen Speise(n).		
Hülsenfrüchte	im Angebot	Bio-Qualität	angebotene Speise(n)
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Aufgabe 3: Biologische Wertigkeit und Ergänzungswert

- a) **Recherchiert** die Bedeutung der beiden Begriffe im Zusammenhang mit Eiweiß.
- b) **Notiert** günstige Kombinationen verschiedener Lebensmittel(-gruppen) zur Aufwertung der biologischen Wertigkeit (Ergänzungswert).

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

