



3 Street Food



5 Fast Food natürlich

### Wie ausgewogen ist Fast Food?

Mindestens genauso wichtig wie der Energiegehalt ist der **Nährstoffgehalt** eines Gerichts. Ein Hamburger mit Pommes und einem Cola-Getränk hat fast den gleichen Energiegehalt wie ein Hamburger mit einem Chef-Salat und einem Glas Milch. Während das erste Gericht viel Fett und Kohlenhydrate enthält, ist beim zweiten Gericht neben anderen Nährstoffen der Vitamin- und Mineralstoffgehalt vergleichsweise hoch.

- Achte auf die Menge und den Energiegehalt.
- Iss bewusst.
- Produziere möglichst wenig Müll.
- Achte auf eine ausgewogene Mahlzeit.
- Nimm „schnelles Essen“ nicht wörtlich (Sättigungsgefühl erst nach 15 Min.).

### 4 Tipps, wenn du oft Fast Food isst

#### Merke

- Achte auf deinen Energiehaushalt, wenn du häufig Fast Food isst.
- Auch mit Fast Food kannst du dich gesundheitsförderlich ernähren, wenn du richtig auswählst und passende Gerichte kombinierst.

### Aufgaben

- 1 Nennt Fast-Food-Gerichte, die ihr schon gegessen habt.
- 2 Nenne Gründe für deinen persönlichen Fast-Food-Verzehr.
- 3 Erläutere, welche Lebensbedingungen dazu beigetragen haben, dass Fast Food heute so weit verbreitet ist.
- 4 Gibt es an deiner Schule Fast Food? Wie kannst du vermeiden, Fast Food kaufen zu müssen? Erläutere.
- 5 Vergleiche die Preise für ein selbst belegtes Brötchen mit einem gekauften aus der Bäckerei.
- 6 a) Recherchiert im Internet Alternativen zu Trinkhalmen, Bechern und Tüten aus Plastik.  
b) Erläutere, welche Alternative du bereits nutzt.