

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Der Döner Kebab: Ist er gesund?



Quelle: Matt @ PEK [File:Döner Kebab in Istanbul.jpg](#) CC BY-SA 2.0

Döner Kebab ist ein beliebtes Fast Food, das aus dünn geschnittenem Fleisch, Salat, Tomaten, Zwiebeln und einer speziellen Soße besteht, alles serviert in einem Fladenbrot. Aber ist dieser leckere Snack auch gesund?

Ein wichtiger Bestandteil des Döners ist das Fleisch. Oft wird Lamm-, Hühner- oder Kalbfleisch verwendet. Fleisch ist eine gute Quelle für Proteine, die wichtig für den Muskelaufbau und die Reparatur von Gewebe sind. Darüber hinaus liefert es Vitamine wie B12 und Mineralstoffe wie Eisen, die für die Blutbildung und das Immunsystem wichtig sind.

Der Döner enthält auch viel frisches Gemüse wie Salat, Tomaten und Zwiebeln. Gemüse ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und das Immunsystem stärken. Besonders die Vitamine A und C in Tomaten und Salat sind gut für die Augen und die Haut.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist das Fladenbrot. Es liefert Kohlenhydrate, die der Körper in Energie umwandelt. Vollkornfladenbrot wäre hier die gesündere Wahl, da es mehr Ballaststoffe und Nährstoffe enthält.

Allerdings sollte man auf die Soßen achten. Diese können oft viel Zucker und ungesunde Fette enthalten. Eine Joghurtsoße wäre hier eine bessere Alternative, da sie weniger Kalorien und gesättigte Fettsäuren enthält.

Insgesamt kann man sagen, dass ein Döner Kebab eine ausgewogene Mahlzeit sein kann, wenn die Zutaten frisch und die Soße gesund sind. Es ist wichtig, nicht zu häufig Fast Food zu essen und auf eine abwechslungsreiche Ernährung zu achten. So kann der Döner Kebab ab und zu eine leckere und nahrhafte Option sein.

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Nährwerttabelle

Nährwert	Döner (pro 100g)	Täglicher Bedarf eines Erwachsenen
Energie	250 kcal	2000-2500 kcal
Eiweiß	12 g	50-60 g
Fett	13 g	70-80 g
Kohlenhydrate	20 g	260-300 g
Ballaststoffe	1-2 g	30 g
Zucker	3 g	25-50 g
Salz	1.5 g	6 g

Vergleiche die Nährwerte mit dem täglichen Nährwertbedarf eines Erwachsenen. Was fällt auf?

Schreibe hier deine Überlegungen auf.

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Kreuze die richtige Aussage an.

Welches Vitamin im Döner-Fleisch ist wichtig für die Blutbildung und das Immunsystem?

- Vitamin B12 Vitamin C Vitamin D Vitamin E

Warum kann ein Döner Kebab eine ausgewogene Mahlzeit sein?

- Weil er keine Kohlenhydrate enthält Weil er nur aus Fleisch besteht
 Weil er immer mit Joghurtsoße serviert wird Weil er viel frisches Gemüse enthält

Wie könnte man den Döner gesünder gestalten?

- Indem man Vollkornfladenbrot verwendet Indem man weniger Gemüse hinzufügt
 Indem man mehr Zucker hinzufügt Indem man die Soße weglässt

Welche Soße wäre eine gesündere Alternative bei einem Döner?

- Knoblauchsoße Mayonnaisesoße Joghurtsoße Ketchup

Welche Art von Fleisch wird häufig in einem Döner Kebab verwendet?

- Fisch Schweinefleisch Lammfleisch Tofu

Welche der folgenden Aussagen trifft auf die Vitamine A und C in Tomaten und Salat zu?

- Sie sind gut für die Augen und die Haut Sie sind wichtig für die Blutbildung
 Sie fördern den Muskelaufbau Sie liefern essentielle Fettsäuren

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Finde das passende Wort für jede Lücke.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die _____ des Döners stark von den gewählten Zutaten und der Verpackung abhängt. Mit bewussteren Entscheidungen bei der Auswahl der Zutaten und umweltfreundlichen Verpackungen lässt sich die Umweltbelastung deutlich _____.

Nachhaltigkeit, reduzieren

Gesundheits- und Nachhaltigkeitsmerkmale von Lebensmitteln



Name:

Date:

Nenne zwei Faktoren, die die Nachhaltigkeit eines Döners beeinflussen.

Erkläre, wie die Verpackung eines Döners zur Umweltbelastung beitragen kann und nenne eine nachhaltigere Alternative.
