Lies dir die folgenden Aufgaben genau durch und beantworte die Fragen. Ihr habt 15 Minuten Zeit für den Test. Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei mir melden.

VIEL GLÜCK!!!!

1. Für welche Produkte geben Jugendliche am meisten Geld aus? (\_/3)
2. Stell dir vor du hast jeden Monatsbeginn bereits fast dein Geld ausgegeben. (\_/1)

Was könntest du erstellen, um deine Einnahmen und Ausgaben besser im Blick zu haben?

1. Sind folgende Ausgaben Fixkosten oder variable Kosten? (\_/5)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Fixkosten** | **Variable Kosten** |
| Handyrechnung (Vertrag) |  |  |
| Geburtstagsgeschenk für die Mama |  |  |
| Shoppingausgaben |  |  |
| Miete für die Wohnung |  |  |
| Amazon Shopping |  |  |

1. Nenne die 3 Arten von Krediten (\_/3)
2. Suche dir nun einen dieser Kredite aus und beschreibe diesen genauer. (\_/2)
3. Nenne einen Vorteil und einen Nachteil für dich, wenn du einen Kredit aufnimmst.

|  |  |
| --- | --- |
| **Vorteil** | **Nachteil** |
|  |  |

(\_/2)

1. Trage folgende Wörter im untenstehenden Text ein. (\_/3)

**(Proteine; Fette; Kohlenhydrate)**

Es gibt wohl keinen Nährstoff, um den sich so viele Mythen ranken, wie um \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, umgangssprachlich auch Eiweiß genannt. Der Nährstoff von Eiweiß sind 4kcal/g.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ gelten als die wichtigsten Energielieferanten im Körper. Sie haben einen Energiegehalt von 4 kcal pro Gramm und liegen somit gleich auf mit dem Eiweiß. Allerdings sollte in unserer Ernährung 50 % und mehr des Energiegehalts daraus stammen.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ sind für den Körper notwendig, denn sie sind Bestandteil von Zellmembranen und versorgen den Körper mit Energie. Zudem braucht der Körper die darin enthaltenen Fettsäuren.

1. Nenne den Energiegehalt von Fetten in kcal/g (\_/1)

Notenschlüssel:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20-18 | 17-15 | 14-12 | 11-10 | 9.5-0 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |