

Die Nährstoffe der Nahrungsmittel I

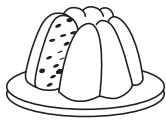


1 Kreise die Lebensmittel wie folgt ein:

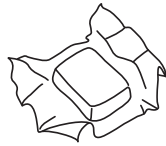
Kohlenhydrathaltige – rot

Eiweißhaltige – gelb

Fetthaltige – grün



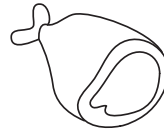
Kuchen



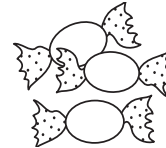
Butter



Nüsse



Fleisch



Bonbons



Fisch



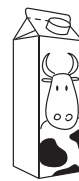
Olivenöl



Limonade



Quark



Milch



Sonnenblumenöl



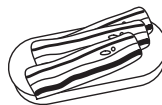
Eier



Kartoffeln



Soja



Speck



Reis



Geflügel



Nudeln

2 Kinder haben bei einem Nährstoff einen höheren Bedarf als Erwachsene.

a) Schreibe den Nährstoff auf.

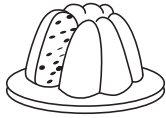
b) Erkläre, warum das so ist.

3 Wasser oder Limonade? Erkläre, welches Getränk gesünder ist.

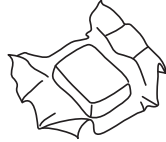


1 Kreise die Lebensmittel wie folgt ein:

Kohlenhydrathaltige – rot
Eiweißhaltige – gelb
Fetthaltige – grün



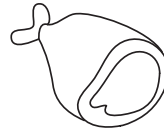
Kuchen



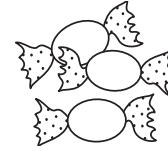
Butter



Nüsse



Fleisch



Bonbons



Fisch



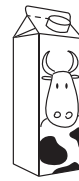
Oliveöl



Limonade



Quark



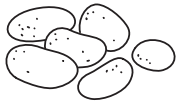
Milch



Sonnenblumenöl



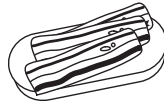
Eier



Kartoffeln



Soja



Speck



Reis



Geflügel



Nudeln

2 a) Kinder haben bei einem Nährstoff einen höheren Bedarf als Erwachsene. Nenne den Nährstoff und erkläre, warum dies so ist.

b) Ein Bauarbeiter und ein Kassierer haben einen unterschiedlichen Energiebedarf. Streiche die nicht passenden kursiv geschriebenen Wörter durch.

Der Bauarbeiter hat einen *höheren/niedrigeren* Energiebedarf als der Kassierer. Er verrichtet eine körperlich *anstrengendere/nicht so anstrengende* Arbeit. Er kann deshalb *weniger/mehr* Kohlenhydrate und *mehr/weniger* Fett mit der Nahrung aufnehmen ohne an Gewicht zuzunehmen.

c) Schreibe auf was passiert, wenn du mehr Nahrungsmittel (besonders kohlenhydrat- und fettreiche) zu dir nimmst als dein Körper braucht.

Die Nährstoffe der Nahrungsmittel III



1 Nenne die Nährstoffe und ihre Einteilung. Nenne jeweils zwei Lebensmittel, in denen der Nährstoff in großer Menge enthalten ist.



2 Erkläre wie Übergewicht entsteht.

3 Begründe, ob ein Kassierer oder ein Bauarbeiter mehr Energie benötigt.

4 Begründe, ob es gesund ist, ganz auf fetthaltige Nahrungsmittel zu verzichten.
