

Klassenarbeit - Ernährung

Gesunde Ernährung; Nahrungsmittelkreis; Zucker; Fett; Stärke; Nährstoffe

Aufgabe 1

Ergänze.

Gesunde Ernährung ist _____.

___/1P

Aufgabe 2

Richtig oder falsch? Kreuze Falsches an!

- Spätabends noch ein Stück Sahnetorte.
- Zum Nachtisch Quark und Obst.
- Öfter eine kleine Zwischenmahlzeit als einmal sehr viel essen.
- Vollkornbrot ist gesund.
- Ohne Cola bin ich ein lahmer Vogel.
- Gut gekaut ist halb verdaut.

___/2P

Aufgabe 3

Ordne die Wörter zu dem richtigen Feld ein.

Brot, Paprika, Spiegelei, Öl, Quark, Tee, Apfelsine

Fisch/Fleisch/Eier _____

Getreide/Kartoffeln _____

Obst _____

Gemüse _____

Fette _____

Milchprodukte _____

Getränke _____

___/7P

Aufgabe 4

In welchen Nahrungsmitteln steckt viel Zucker?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tomatenketchup | <input type="checkbox"/> Kräutertee |
| <input type="checkbox"/> Limonade | <input type="checkbox"/> Knäckebrot |
| <input type="checkbox"/> Mineralwasser | <input type="checkbox"/> Cola |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Marmelade |



___ /4P

Aufgabe 5

Markiere, wo du Fett findest?

- | | | | |
|--------|-----------|-----------|-------|
| Butter | Apfelsaft | Öl | Essig |
| Sahne | Gurke | Margarine | Tee |



___ /4P

Aufgabe 6

Wo findest du Stärke?

- | | | | |
|--------|-------|------------|-------|
| Brot | Ei | Kekse | Essig |
| Nudeln | Gurke | Kartoffeln | Tee |

___ /4P

Aufgabe 7

Welches Lebensmittel enthält alle 6 Nährstoffe?



___ /1P

Aufgabe 8

**Welchen Weg nimmt die Nahrung durch unseren Körper?
Bringe in die richtige Reihenfolge.**

Enddarm, Mund, Dünndarm, Speiseröhre, Dickdarm, Magen

___ /6P

Aufgabe 9

Warum müssen wir essen? Nenne mindestens 2 Punkte.

___ /2P

Aufgabe 10

Schreibe das fehlende Wort in die Reihe.

Mehl wird aus _____ gemacht.

Ein Brot, das gesünder ist als Weißbrot, heißt _____.

Welches Nahrungsmittel ist schlecht für die Zähne? _____.

___ /3P

Aufgabe 11

Welche 6 Nährstoffe braucht der Körper jeden Tag?

___ /6P

Aufgabe 12

Paul sagt: „Ich esse am liebsten jeden Tag Pommes mit Mayo und Hinterher eine Zuckerschnecke!“ Ist Pauls Essverhalten richtig oder Falsch? Begründe deine Aussage!



___ /3P

Lösung Klassenarbeit - Ernährung

Gesunde Ernährung; Nahrungsmittelkreis; Zucker; Fett; Stärke; Nährstoffe

Aufgabe 1

Ergänze.

Gesunde Ernährung ist **abwechslungsreiche Ernährung**.

___/1P

Aufgabe 2

Richtig oder falsch? Kreuze Falsches an!

- Spätabends noch ein Stück Sahnetorte.
- Zum Nachtisch Quark und Obst.
- Öfter eine kleine Zwischenmahlzeit als einmal sehr viel essen.
- Vollkornbrot ist gesund.
- Ohne Cola bin ich ein lahmer Vogel.
- Gut gekaut ist halb verdaut.

___/2P

Aufgabe 3

Ordne die Wörter zu dem richtigen Feld ein.

Brot, Paprika, Spiegelei, Öl, Quark, Tee, Apfelsine

Fisch/Fleisch/Eier	Spiegelei
Getreide/Kartoffeln	Brot
Obst	Apfelsine
Gemüse	Paprika
Fette	Öl
Milchprodukte	Quark
Getränke	Tee

___/7P

Aufgabe 4

In welchen Nahrungsmitteln steckt viel Zucker?

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Tomatenketchup | <input type="checkbox"/> Kräutertee |
| <input checked="" type="checkbox"/> Limonade | <input type="checkbox"/> Knäckebrötchen |
| <input type="checkbox"/> Mineralwasser | <input checked="" type="checkbox"/> Cola |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input checked="" type="checkbox"/> Marmelade |



___ /4P

Aufgabe 5

Markiere, wo du Fett findest?

- | | | | |
|---------------|-----------|------------------|-------|
| <u>Butter</u> | Apfelsaft | <u>Öl</u> | Essig |
| <u>Sahne</u> | Gurke | <u>Margarine</u> | Tee |



___ /4P

Aufgabe 6

Wo findest du Stärke?

- | | | | |
|---------------|-------|-------------------|-------|
| <u>Brot</u> | Ei | <u>Kekse</u> | Essig |
| <u>Nudeln</u> | Gurke | <u>Kartoffeln</u> | Tee |

___ /4P

Aufgabe 7

Welches Lebensmittel enthält alle 6 Nährstoffe?

Milch



___ /1P

Aufgabe 8

**Welchen Weg nimmt die Nahrung durch unseren Körper?
Bringe in die richtige Reihenfolge.**

Enddarm, Mund, Dünndarm, Speiseröhre, Dickdarm, Magen

Mund, Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Enddarm

___ /6P

Aufgabe 9

Warum müssen wir essen? Nenne mindestens 2 Punkte.

- Damit der Körper wachsen kann.**
- Damit er genug Wärme und Energie bei Sport und Spiel hat.**
- Damit wir genug Stoffe (Vitamine, Mineralstoffe) bekommen.**
- Damit wir nicht krank werden.**

___ /2P

Aufgabe 10

Schreibe das fehlende Wort in die Reihe.

Mehl wird aus **Getreide** gemacht.

Ein Brot, das gesünder ist als Weißbrot, heißt **Vollkornbrot**.

Welches Nahrungsmittel ist schlecht für die Zähne? **Zucker**.

___ /3P

Aufgabe 11

Welche 6 Nährstoffe braucht der Körper jeden Tag?

Mineralstoffe, Fette, Vitamine, Eiweiß, Kohlehydrate, Wasser

___ /6P

Aufgabe 12

Paul sagt: „Ich esse am liebsten jeden Tag Pommes mit Mayo und Hinterher eine Zuckerschnecke!“ Ist Pauls Essverhalten richtig oder Falsch? Begründe deine Aussage!



Pauls Essverhalten ist falsch. Wenn er jeden Tag immer Pommes mit Mayo ist und eine Zuckerschnecke, ernährt er sich nur einseitig. Sein Körper würde viel zu viele Fette bekommen und ihm würden die anderen Nährstoffe im Körper fehlen, die er braucht für die Verdauung (Ballaststoffe), damit er sich fit fühlt und gesund bleibt (Mineralstoffe und Vitamine), damit er wächst (Eiweiße).

___ /3P

Viel Erfolg!!

Gesamt: ___ /43P

Note	1	1-	1-2	2+	2	2-	2-3	3+	3	3-	3-4	4+	4	4-	4-5	5+	5	5-	5-6	6+
Punkte	38	37	35	33	32	30	29	27	25	23	21	19	17	15	13	12	10	9	7	5