

Unsere Ernährung Kennst du dich aus? Arbeitsblatt 1

1. Nenne 7 Nährstoffgruppen und finde dazu je ein Nahrungsmittel

2. Nahrungsmittel lassen sich in 8 Gruppen einteilen. Zähle sie auf!

3. Krankheiten entstehen durch (Kreuze die richtigen Antworten an):

- Bazillen Sonne Bakterien langen Schlaf
 überheizte Räume Abhärtung Viren leichte Kleidung im Winter

4. Welche Nährstoffgruppen braucht der Körper als:

Aufbaustoffe _____

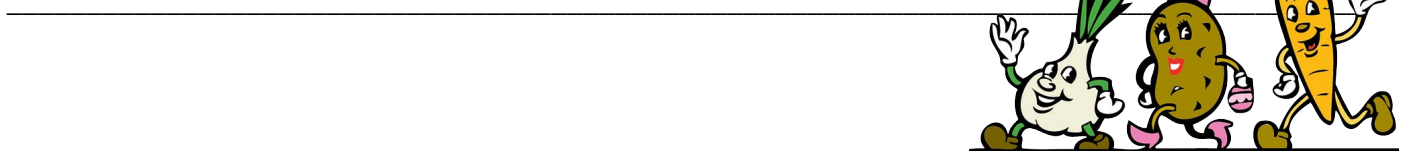
Kraftstoffe _____

Schutzstoffe _____

5. Was schadet unserer Gesundheit? Nenne 6 Möglichkeiten

6. Nenne drei Möglichkeiten, wie du gesund bleiben kannst (dich vor Krankheiten schützen kannst):

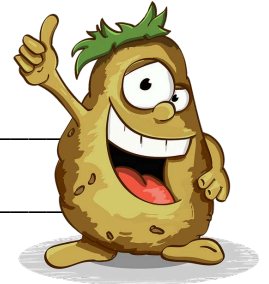
7. Nenne drei Nahrungsmittel, die Kohlenhydrate beinhalten



Unsere Ernährung Kennst du dich aus? Arbeitsblatt 2

1. Schreibe die sechs Nährstoffgruppen auf und gebe jeweils zwei Beispiele, die viel dieser Nährstoffgruppe enthalten!

Nährstoffgruppe	Beispiele
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



2. Welche Nahrungsmittel enthalten Eiweiß und welche Vitamine?

3. Nenne die Nahrungsmittel, die ganz oben auf der Ernährungspyramide stehen und von denen man nicht zu viel essen sollte.

4. Im Ernährungskreis sind die wichtigsten Grundnahrungsmittel des Menschen zusammengefasst. Wir unterscheiden sieben verschiedene Gruppen von Nahrungsmittel. Welche?

5. Nenne zu jeder der sieben Gruppen 3 Nahrungsmittel!

zu Gruppe 1: _____

zu Gruppe 2: _____

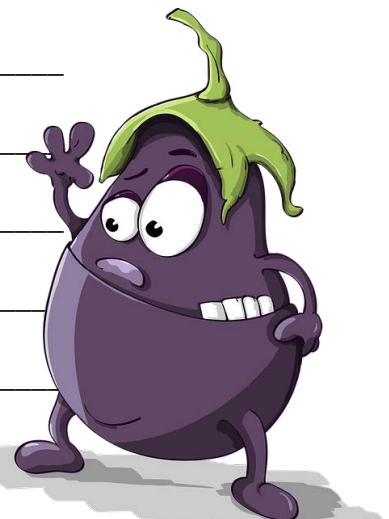
zu Gruppe 3: _____

zu Gruppe 4: _____

zu Gruppe 5: _____

zu Gruppe 6: _____

zu Gruppe 7: _____



Unsere Ernährung Kennst du dich aus? Arbeitsblatt 3

1. Deine Nahrung besteht aus 6 Gruppen von Substanzen (Nährstoffe). Diese haben verschiedene Aufgaben.

Die _____ sorgen dafür, dass unsere Verdauung gut funktioniert.
_____ brauchen wir in winzigen Mengen, damit wir uns wohl fühlen und uns besser konzentrieren können.

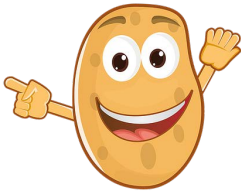
Aus _____ gewinnen wir die meiste Energie.

Das _____ brauchen wir, damit unsere Muskeln wachsen.

Die _____ sind wichtig für unsere Knochen und unsere Zähne.

_____ und _____ geben dem Körper Wärme und Kraft.

Und am wichtigsten ist das _____. Es spült und reinigt unseren Körper.



2. Nenne 3 Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten.

3. Nenne 2 Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten.

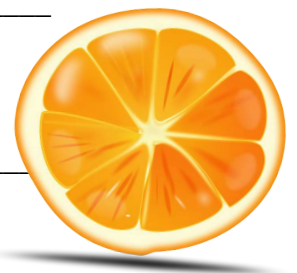
4. Vollkornbrot und Nüsse liefern welche Stoffe?

5. Vitamine sind lebensnotwendige Substanzen. Sie sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten. Wo ist Vitamin A enthalten?

6. Vitamin A ist wichtig für die _____ und _____.

7. Wo ist Vitamin C enthalten?

8. Warum ist Vitamin C so wichtig für uns?



Unsere Ernährung Kennst du dich aus? Arbeitsblatt 4

1. Unser Verdauungssystem:

Mit unserer Nahrung nehmen wir Stoffe auf, die wir zum Leben brauchen. Bei der Verdauung werden diese Stoffe vom Blut aufgenommen.

Die Verdauung beginnt im _____. Nach dem Kauen rutscht das Essen in die _____. Dann gelangt es in den _____. Der Speisebrei wandert dann an der _____ vorbei in den _____.

Im _____ werden den Resten noch Mineralstoffe und Wasser entzogen. Was dann noch übrig bleibt wird ausgeschieden.

2. Schreibe die sechs fehlenden Teile des Ernährungskreises auf:

Schreibe dann noch zwei Nahrungsmittel dazu:

Schreibe so:

1. **Obst** - *Bananen, Äpfel*

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



3. Unsere Nahrung enthält wichtige Nährstoffe. Suche die vier wichtigsten aus dem Kasten heraus und schreibe sie auf:

Ernährung	Nährstoffe	Dickdarm	
Fette	Dünndarm	Eiweiß	
Bausteine	Nahrungsbrei	Kohlenhydrate	Magen
Kartoffeln	Vitamine	Gemüse	

4. Schreibe die fehlenden Wörter in die Lücken:

1. In dem _____ wird dem Speisebrei Säure zugesetzt.
2. Durch die _____ wird die Nahrung in den Magen befördert.
3. In den _____ werden dem Speisebrei wertvolle Stoffe entnommen.
4. Durch den _____ wird der Rest ausgeschieden.
5. In dem _____ wird den unverdauten Resten die Flüssigkeit entzogen.
6. Im _____ wird die Nahrung zerkleinert.

Unsere Ernährung Kennst du dich aus? Arbeitsblatt 5

1. Erstelle und beschrifte die Ernährungspyramide. (Rückseite)
2. Fülle die Lücken aus.

Kohlenhydrate und Fette geben dem Körper _____ für die Körperwärme und die Bewegungen. Diese Stoffe nennt man _____.

Eiweiß und Wasser braucht der Körper zum _____.

Diese Stoffe nennt man _____.

Mineralstoffe und Vitamine schützen den Körper vor _____.

Diese Stoffe nennt man _____.

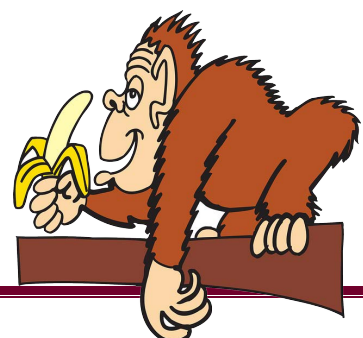
3. Du kennst 10 Ernährungsregeln, schreibe 6 davon auf.



4. Welche Nährstoffe kommen in welchen Nahrungsmitteln vor? Ordne zu.

Kohlenhydrate ; Fett ; Eiweiß ; Wasser ; Mineralstoffe ; Vitamine

Apfel, Weintraube, Banane / Wurst , Ei , Fischstäbchen / Tomaten, Karotten, Erbsen
Brot, Nudeln, Müsli, Kartoffeln / Tee, Apfelschorle, Selter / Schokolade, Butter Maoam



Unsere Ernährung Kennst du dich aus? Arbeitsblatt 6

1. Nenne die sieben Gruppen des Ernährungskreises!

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____

2. Erkläre, warum die Teile verschieden groß sind!



3. Nenne jeweils 2 Beispiele!

- a) Obst: _____
- b) Gemüse: _____
- c) Hülsenfrüchte: _____

4. Wovon sollst Du viel essen? Wovon wenig?

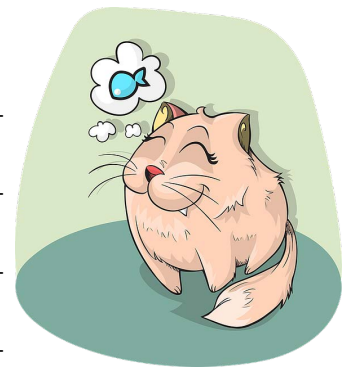


Unsere Ernährung Kennst du dich aus? Arbeitsblatt 7

1. Welche Nährstoffe kennst Du?

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____
- f) _____
- g) _____

2. Schreibe auf, wofür wir die einzelnen Nährstoffe brauchen!



3. Schreibe auf, in welchen Lebensmitteln die Nährstoffe vorkommen (3 Beispiele)!

4. Was gibt dem Körper Wärme und Kraft?

1. Nenne 7 Nährstoffgruppen und finde dazu je ein Nahrungsmittel

Kohlenhydrate: Nudeln, **Eiweiß:** Fisch,
Ballaststoffe: Vollkornbrot, **Wasser:** Tee,
Vitamine: Zitrone, **Mineralstoffe:** Milch,
Fette: Käse

2. Nahrungsmittel lassen sich in 8 Gruppen einteilen. Zähle sie auf!

Süßigkeiten **Fette/Öle** **Milchprodukte** **Fisch/Fleisch**
Obst/Gemüse **Getreide** **Brot** **Wasser**

3. Krankheiten entstehen durch (Kreuze die richtigen Antworten an):

x_ Bazillen Sonne **x_ Bakterien** langen Schlaf
 x_ überheizte Räume Abhärtung **x_ Viren** **x_ leichte Kleidung im Winter**

4. Welche Nährstoffgruppen braucht der Körper als:

Aufbaustoffe **Eiweiß**
Kraftstoffe **Fett und Kohlenhydrate**
Schutzstoffe **Vitamine und Mineralstoffe**

5. Was schadet unserer Gesundheit? Nenne 6 Möglichkeiten

Falsche Ernährung, zu grelles Licht, zu wenig Schlaf, Stress, Lärm, Alkohol, Rauchen, Drogen, Abgase, unüberlegte Medikamenteneinnahme

6. Nenne drei Möglichkeiten, wie du gesund bleiben kannst (dich vor Krankheiten schützen kannst):

Hände regelmäßig waschen. Gesunde Ernährung. Bewegung an der frischen Luft. Genügend schlafen. Richtige Kleidung anziehen.

7. Nenne drei Nahrungsmittel, die Kohlenhydrate beinhalten

Brot – Kartoffeln - Nudeln, Reis

1. Schreibe die sechs Nährstoffgruppen auf und gebe jeweils zwei Beispiele, die viel dieser Nährstoffgruppe enthalten!

Nährstoffgruppe**Beispiele**

Ballaststoffe z.B. **Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Getreide, Kartoffeln, Apfel, Hülsenfrüchte**

Vitamine

alle Obstsorten (Äpfel, Birnen, Orangen etc.) und Gemüsesorten (Salat, Karotten, Tomaten etc.), Kartoffeln

Mineralstoffe

z.B. Getreide, Milch, Bananen, Kartoffeln, Spinat, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Salz

Eiweiß

z.B. Fleisch, Eier, Kartoffeln, Quark, Käse, Milch, Joghurt, Fisch, Huhn, Leber

Kohlenhydrate

z.B. Zucker, Süßigkeiten, Kartoffeln, Nudeln, helles Brot, Nüsse

Fette

z.B. Öl, Butter, Sahne, Speck

2. Welche Nahrungsmittel enthalten Eiweiß und welche Vitamine?

Eiweiß: Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte

Vitamine: Gemüse, Obst, Salat

3. Nenne die Nahrungsmittel, die ganz oben auf der Ernährungspyramide stehen und von denen man nicht zu viel essen sollte.

süße Getränke, Fette, Süßigkeiten

4. Im Ernährungskreis sind die wichtigsten Grundnahrungsmittel des Menschen zusammengefasst. Wir unterscheiden sieben verschiedene Gruppen von Nahrungsmitteln. Welche?

1.) Brot, Getreide, Kartoffeln. 2.) Gemüse und Hülsenfrüchte

- 3.) Obst
 5.) Milch und Milchprodukte
 7.) Fisch, Fleisch, Eier, Geflügel
- 4.) Getränke
 6.) Fette und Öle

5. Nenne zu jeder der sieben Gruppen 3 Nahrungsmittel!

zu Gruppe 1: Kartoffeln, Brot Vollkorn

zu Gruppe 2: Lauch, Tomate, Gurke

zu Gruppe 3: Birnen, Äpfel, Bananen

zu Gruppe 4: Wasser, Fruchtsäfte, Tee

zu Gruppe 5: Käse, Milch, Quark

zu Gruppe 6: Butter, Margarine, Olivenöl

zu Gruppe 7: Lachs, Eier, Schnitzel

Lösung:

Unsere Ernährung Kennst du dich aus?

Arbeitsblatt 3

- Deine Nahrung besteht aus 6 Gruppen von Substanzen (Nährstoffe). Diese haben verschiedene Aufgaben.
 Die **Ballaststoffe** sorgen dafür, dass unsere Verdauung gut funktioniert.
Vitamine brauchen wir in winzigen Mengen, damit wir uns wohl fühlen und uns besser konzentrieren können.
 Aus **Kohlenhydraten** gewinnen wir die meiste Energie.
 Das **Eiweiß** brauchen wir, damit unsere Muskeln wachsen.
 Die **Mineralstoffe** sind wichtig für unsere Knochen und unsere Zähne.
Fette und Kohlenhydrate geben dem Körper Wärme und Kraft.
Und am wichtigsten ist das Wasser. Es spült und reinigt unseren Körper.
- Nenne 3 Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten.
Eier, Fisch, Fleisch
- Nenne 2 Lebensmittel, die Kohlenhydrate enthalten.
Brot, Nudeln
- Vollkornbrot und Nüsse liefern welche Stoffe?
Ballaststoffe
- Vitamine sind lebensnotwendige Substanzen. Sie sind in vielen Nahrungsmittel enthalten.
 Wo ist Vitamin A enthalten?
Spinat, Karotten, Leber
- Vitamin A ist wichtig für **die Augen** und **Haut** .
- Wo ist Vitamin C enthalten ?
Milch, Getreide, Vollkorn
- Warum ist Vitamin C so wichtig für uns?
Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen.

Lösung:

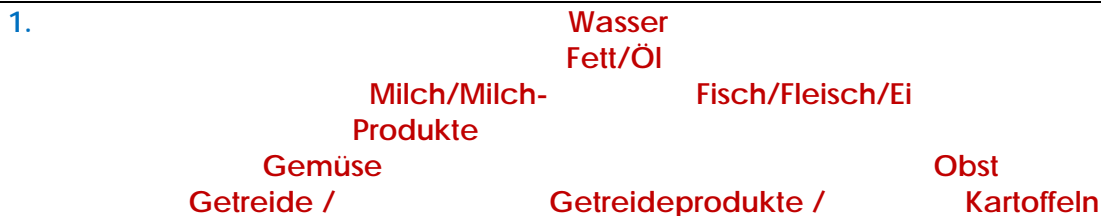
Unsere Ernährung Kennst du dich aus?

Arbeitsblatt 4

- Unser Verdauungssystem:
 Mit unserer Nahrung nehmen wir Stoffe auf, die wir zum Leben brauchen. Bei der Verdauung werden diese Stoffe vom Blut aufgenommen.
 Die Verdauung beginnt im **Mund**. Nach dem Kauen rutscht das Essen in die **Speiseröhre**. Dann gelangt es in den **Magen**. Der Speisebrei wandert dann an der **Leber** vorbei in den **Dünndarm**. Im **Dickdarm** werden den Resten noch Mineralstoffe und Wasser entzogen. Was dann noch übrig bleibt wird ausgeschieden.
- Obst- Bananen, Äpfel**
 - Gemüse- Karotten, Erbsen**
 - Getreide und Kartoffeln- Nudeln, Kartoffeln, Brot**
 - Milch und Milchprodukte- Milch, Joghurt, Käse**
 - Fette- Butter, Öl, Margarine**
 - Getränke- Wasser, Apfelsaft**
 - Fleisch, Ei und Fisch- Steak, Fischstäbchen, Rühreie**

4. Fette, Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate
5. 1. Magen
 2. Speiseröhre
 3. Dünndarm
 4. After
 5. Dickdarm
 6. Mund

Lösung:	Unsere Ernährung Kennst du dich aus?	Arbeitsblatt 5
----------------	---	-----------------------



2. Kohlenhydrate und Fette geben dem Körper **Kraft** für die Körperwärme und die Bewegungen. Diese Stoffe nennt man **Energiestoffe**. Eiweiß und Wasser braucht der Körper zum **wachsen**. Diese Stoffe nennt man **Baustoffe**. Mineralstoffe und Vitamine schützen den Körper vor **Krankheiten**. Diese Stoffe nennt man **Schutz und Reglerstoffe**.

- 3.
1. Viel Wasser trinken
 2. Öfter kleinere Mahlzeiten essen
 3. Wenig Fett und Öl essen.
 4. 1-2 mal tägl. Milch und Milchprodukte essen
 5. 1-2 mal in der Woche Fisch, Fleisch und Eier essen
 6. Wenig Zucker und Salz zu sich nehmen

Bonus , wenn noch 4 dazugeschrieben werden:

7. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln essen.
8. Von allem etwas essen.
9. Wenig Süßigkeiten essen.
10. Viel Obst und Gemüse essen, 5x am Tag

- 4.
- Kohlenhydrate -----Brot , Nudeln, Kartoffeln, Müsli
 Fett-----Schokolade , Butter, Marmelade
 Eiweiß-----Wurst , Ei, Fischstäbchen
 Wasser-----Tee, Apfelschorle, Selter
 Mineralstoffe-----Apfel, Weintrauben , Bananen
 Vitamine-----Tomaten, Karotten, Erbsen

Lösung:	Unsere Ernährung Kennst du dich aus?	Arbeitsblatt 6
----------------	---	-----------------------

1. Nenne die sieben Gruppen des Ernährungskreises!
 - a) Obst;
 - b) Gemüse;
 - c) Getreide und Hülsenfrüchte;
 - d) Fisch, Fleisch und Eier;
 - e) Fette und Öle;
 - f) Getränke;
 - g) Milch und Milchprodukte.

2. Erkläre, warum die Teile verschieden groß sind!

Man soll von vielen Sachen viel und von wenigen Sachen nicht so viel essen.

3. Nenne jeweils 2 Beispiele!

a) Obst: Apfel, Birne;

b) Gemüse: Kohl, Karotte;

c) Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen.

4. Wovon sollst Du viel essen? Wovon wenig?

Von Gemüse sollte man viel essen, von Fetten wenig.

Lösung:

Unsere Ernährung Kennst du dich aus?

Arbeitsblatt 7

1. Welche Nährstoffe kennst Du?

a) Ballaststoffe;

b) Eiweiß;

c) Vitamine;

d) Mineralstoffe;

e) Kohlenhydrate;

f) Fette;

g) Wasser.

2. Schreibe auf, wofür wir die einzelnen Nährstoffe brauchen!

Ballaststoffe: für eine gute Verdauung;

Kohlenhydrate: geben uns die meiste Energie;

Eiweiß: sorgt für das Muskelwachstum;

Mineralstoffe: für die Gesundheit der Knochen und Zähne;

Wasser: reinigt unseren Körper;

Fett: gibt dem Körper Kraft und Energie;

Vitamine: sorgen dafür dass wir uns wohl fühlen und uns gut konzentrieren können.

3. Schreibe auf, in welchen Lebensmitteln die Nährstoffe vorkommen (3 Beispiele)!

Wurst: Wasser und Fett;

Cola: Wasser und Kohlenhydrate;

Brot: Kohlenhydrate.

4. Was gibt dem Körper Wärme und Kraft?

Fette und Kohlenhydrate.

