

# Klassenarbeit - Ernährung

Gesunde Ernährung; Milch und Butter; Obst; Gemüse

## Aufgabe 1

**Was kann man im Sommer mit dem Gemüse machen, damit man es im Winter auch essen kann?**

**Nenne 2 Beispiele!**



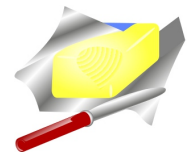
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_ /2P

## Aufgabe 2

**Für die Herstellung von Süßrahmbutter sind viele Arbeitsschritte notwendig. Nummeriere in der richtigen Reihenfolge!**



- \_\_\_ Der Rahm wird auf 70 °C erhitzt.
- \_\_\_ Mit dem Sieb wird die Buttermilch von der Butter getrennt.
- \_\_\_ Nun muss der Rahm gerührt werden, bis er klumprig wird und Buttermilch entsteht.
- \_\_\_ Der Rahm, der sich angesammelt hat, kann abgeschöpft werden.
- \_\_\_ Als Nächstes erfolgt die Zugabe von Eiswasser. Dann wird nochmals zehn Minuten gerührt.
- \_\_\_ Fettreiche Milch wird in einem flachen Gefäß über Nacht stehen gelassen.
- \_\_\_ Die Buttermasse kann jetzt geformt werden.

\_\_\_ /7P

Aufgabe 3

**Wie nennt man Obst, das nur in sonnigen, warmen Ländern wächst?**

**Schreibe drei Beispiele auf.**



---

---

---

\_\_\_ /4P

Aufgabe 4

**Manche Lebensmittel dürfen wir oft essen, andere selten. Kreuze an!**

	selten essen/trinken	manchmal essen/trinken	häufig essen/trinken
Limonade			
Bonbons			
Mischbrot			
Käse			
Haferflocken			
Nutella			
Cornflakes			
Cola			
Brezeln			
Müsli ohne Zucker			
Magere Wurst			
Obst			
Kuchen			
Saft			
Butter			
Schokomilch			

\_\_\_ /16P

Aufgabe 5

**Warum ist Gemüse so gesund?**

---

\_\_\_ /1P

Aufgabe 6

**Nenne drei Früchte, die zum Steinobst gehören.**

---

---

---



\_\_\_ /3P

Aufgabe 7

**Kreuze an, was stimmt.**

- Obst sollte man jeden Tag essen.
- Äpfel haben keine Kerne.
- Mandarinen wachsen bei uns im Garten.
- Obst ist gesund.
- Es ist besser, mehrmals am Tag eine kleine Menge zu essen, statt zweimal eine große Menge.
- Ich schlinge mein Mittagessen so schnell wie möglich hinunter, damit ich Zeit spare.
- Alles was gut schmeckt ist auch gesund.
- Bei jeder Mahlzeit sollte etwas Süßes dabei sein.
- Wenn man sich gesund ernähren will, sollte man Lebensmittel aus jeder Gruppe essen.

\_\_\_ /2P

Aufgabe 8

**Begründe, warum das Obst, das von weit her kommt, oft teuer ist.**

---

---

---

\_\_\_ /1P

Aufgabe 9

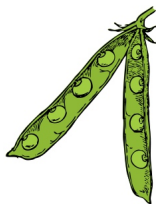
**Welchen Teil des Gemüses essen wir? Schreibe je zwei Namen auf.**

Frucht	Blätter	Wurzel	Stängel

\_\_\_ /8P

Aufgabe 10

Wie heißt das Gemüse? Schreibe die Namen dazu auf!



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_/8P

Aufgabe 11

Welches Gemüse kann man für Suppen verwenden?  
Untertreiche!

- Endiviensalat   Kartoffeln   Blaukraut   Erbsen   Karotten  
Zitronen



\_\_\_/3P

Aufgabe 12

**Die gesunde Ernährung. Beantworte die Fragen.**



1. Nenne 3 Dinge, die du immer essen darfst!

---

2. Nenne 2 Dinge, von denen du nicht zu viel essen sollst!

---

3. Was sollte möglichst wenig gegessen werden?

---

4. Wie viele Portionen Obst und Gemüse solltest du täglich essen?

---

\_\_\_ /9P

Aufgabe 13

**Unterstreiche die ungesunden Lebensmittel grün!**

Schokolade   Tomate   Mandarine   Coca-Cola   Vollkornbrot



**Begründe deine Meinung mit zwei Beispielen (Inhaltsstoffe)!**

---

---

---

\_\_\_ /2P

**Warum soll man viel Gemüse essen?**



---

---

---

\_\_\_/1P

# Lösung Klassenarbeit - Ernährung

Gesunde Ernährung; Milch und Butter; Obst; Gemüse

## Aufgabe 1

**Was kann man im Sommer mit dem Gemüse machen, damit man es im Winter auch essen kann?**

**Nenne 2 Beispiele!**

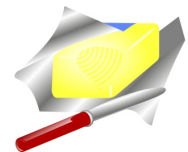


1. **einkochen oder einwecken**
2. **einfrieren**

\_\_\_ /2P

## Aufgabe 2

**Für die Herstellung von Süßrahmbutter sind viele Arbeitsschritte notwendig. Nummeriere in der richtigen Reihenfolge!**



- 3 Der Rahm wird auf 70 °C erhitzt.
- 5 Mit dem Sieb wird die Buttermilch von der Butter getrennt.
- 4 Nun muss der Rahm gerührt werden, bis er klumprig wird und Buttermilch entsteht.
- 2 Der Rahm, der sich angesammelt hat, kann abgeschöpft werden.
- 6 Als Nächstes erfolgt die Zugabe von Eiswasser. Dann wird nochmals zehn Minuten gerührt.
- 1 Fettreiche Milch wird in einem flachen Gefäß über Nacht stehen gelassen.
- 7 Die Buttermasse kann jetzt geformt werden.

\_\_\_ /7P

Aufgabe 3

Wie nennt man Obst, das nur in sonnigen, warmen Ländern wächst?

Schreibe drei Beispiele auf.



**Südf Früchte z.B. Banane, Kiwi, Ananas**

\_\_\_ /4P

Aufgabe 4

Manche Lebensmittel dürfen wir oft essen, andere selten. Kreuze an!

	selten essen/trinken	manchmal essen/trinken	häufig essen/trinken
Limonade	<b>x</b>		
Bonbons	<b>x</b>		
Mischbrot		<b>x</b>	
Käse			<b>x</b>
Haferflocken			<b>x</b>
Nutella	<b>x</b>		
Cornflakes		<b>x</b>	
Cola	<b>x</b>		
Brezeln		<b>x</b>	
Müsli ohne Zucker			<b>x</b>
Magere Wurst		<b>x</b>	
Obst			<b>x</b>
Kuchen	<b>x</b>		
Saft			<b>x</b>
Butter		<b>x</b>	
Schokomilch	<b>x</b>		

\_\_\_ /16P

Aufgabe 5

Warum ist Gemüse so gesund?

**Weil es viele Vitamine enthält.**

\_\_\_ /1P



Aufgabe 6

**Nenne drei Früchte, die zum Steinobst gehören.**

**Aprikose  
Pfirsich  
Pflaume, Kirsche, Zwetschge**



\_\_\_ /3P

Aufgabe 7

**Kreuze an, was stimmt.**

- Obst sollte man jeden Tag essen.
- Äpfel haben keine Kerne.
- Mandarinen wachsen bei uns im Garten.
- Obst ist gesund.
- Es ist besser, mehrmals am Tag eine kleine Menge zu essen, statt zweimal eine große Menge.
- Ich schlinge mein Mittagessen so schnell wie möglich hinunter, damit ich Zeit spare.
- Alles was gut schmeckt ist auch gesund.
- Bei jeder Mahlzeit sollte etwas Süßes dabei sein.
- Wenn man sich gesund ernähren will, sollte man Lebensmittel aus jeder Gruppe essen.

\_\_\_ /2P

Aufgabe 8

**Begründe, warum das Obst, das von weit her kommt, oft teuer ist.**

**Weil es über weite Strecken mit Schiffen und LKWs transportiert werden muss.  
Das kostet Geld.**

\_\_\_ /1P

Aufgabe 9

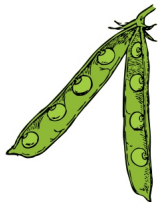
**Welchen Teil des Gemüses essen wir? Schreibe je zwei Namen auf.**

Frucht	Blätter	Wurzel	Stängel
<b>Tomate</b>	<b>Salat</b>	<b>Karotte</b>	<b>Lauch</b>
<b>Paprika</b>	<b>Kohl</b>	<b>Rettich</b>	<b>Spargel</b>

\_\_\_ /8P

Aufgabe 10

Wie heißt das Gemüse? Schreibe die Namen dazu auf!



**Erbsen**



**Kartoffel**



**Lauch**



**Spinat**



**Tomate**



**Kürbis**



**Mais(kolben)**



**Blumenkohl**

\_\_\_/8P

Aufgabe 11

Welches Gemüse kann man für Suppen verwenden?  
Untertreiche!

Endiviensalat Kartoffeln Blaukraut Erbsen Karotten

Zitronen



\_\_\_/3P

Aufgabe 12

**Die gesunde Ernährung. Beantworte die Fragen.**



1. Nenne 3 Dinge, die du immer essen darfst!

**Gemüse, Obst, Getreide**

2. Nenne 2 Dinge, von denen du nicht zu viel essen sollst!

**Käse, Milch, Fleisch**

3. Was sollte möglichst wenig gegessen werden?

**Süßigkeiten, Öl, Butter**

4. Wie viele Portionen Obst und Gemüse solltest du täglich essen?

**5 pro Tag.**

\_\_\_ /9P

Aufgabe 13

**Unterstreiche die ungesunden Lebensmittel grün!**

Schokolade Tomate Mandarine Coca-Cola Vollkornbrot



**Begründe deine Meinung mit zwei Beispielen (Inhaltsstoffe)!**

**In diesen beiden Lebensmitteln stecken viel Zucker und Fett.**

\_\_\_ /2P

Aufgabe 14

**Warum soll man viel Gemüse essen?**



**Weil das Gemüse viele Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält und somit sehr gesund ist!**

\_\_\_ /1P

*Viel Erfolg!!*

Gesamt: \_\_\_ /67P

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	60	57	55	52	50	47	45	42	40	36	33	30	26	24	21	19	16	14	11	9