

Klassenarbeit - Ernährung

Milch und Butter; Nährstoffe; Gesunde Ernährung; Zucker; Vitamine

Aufgabe 1

Woher stammen unsere Nahrungsmittel?



___ /1P

Aufgabe 2

**Welche Nahrungsmittel werden aus Milch gemacht?
Unterstreiche die richtigen Wörter.**

Sahne, Ketchup, Kefir, Schnittkäse, Butter, Öl

___ /6P

Aufgabe 3

Welche Nährstoffe brauche ich, um gesund wachsen zu können?

___ /6P

Aufgabe 4

Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?



___ /2P

Aufgabe 5

Wo ist mehr Zucker drin?

- In 1 Tüte Gummibärchen (100 g)
- In 1 Glas Fruchtsaftgetränk (0,2 Liter)



___ /1P

Aufgabe 6

Schreibe zu jedem Nährstoff 3 Beispiele.

Mineralstoffe:			
Fette:			
Vitamine:			
Eiweiß:			
Kohlenhydrate:			
Wasser:			

___ /18P

Aufgabe 7

Nenne 3 Regeln für gesunde Ernährung.



___ /3P

Aufgabe 8

Trage diese Stoffe in Gruppen ein.

Fett, Eiweiß, Mineralstoff, Vitamine, Kohlenhydrate

Baustoffe _____

Brennstoffe _____

Reglerstoffe _____

___ /6P

Aufgabe 9

Schreibe die fehlenden Wörter in die Lücken.

In dem _____ wird dem Speisebrei Säure zugesetzt.

Durch die _____ wird die Nahrung in den Magen befördert.

In den _____ werden dem Speisebrei wertvolle Stoffe entnommen.

Durch den _____ wird der Rest ausgeschieden.

In dem _____ wird den unverdauten Resten die Flüssigkeit entzogen.

Im _____ wird die Nahrung zerkleinert.

___ /6P

Lösung Klassenarbeit - Ernährung

Milch und Butter; Nährstoffe; Gesunde Ernährung; Zucker; Vitamine

Aufgabe 1

Woher stammen unsere Nahrungsmittel?



Unsere Nahrungsmittel stammen von Tier oder Pflanze manchmal auch von beiden.

___/1P

Aufgabe 2

Welche Nahrungsmittel werden aus Milch gemacht?
Unterstreiche die richtigen Wörter.

Sahne, Ketchup, Kefir, Schnittkäse, Butter, Öl

___/6P

Aufgabe 3

Welche Nährstoffe brauche ich, um gesund wachsen zu können?

Eiweiß, Mineralstoffe, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Wasser.

___/6P

Aufgabe 4

Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?



Damit man gut in den Tag starten kann und fit ist.
Damit man sich in der Schule konzentrieren kann.

___/2P

Aufgabe 5

Wo ist mehr Zucker drin?

- In 1 Tüte Gummibärchen (100 g)
- In 1 Glas Fruchtsaftgetränk (0,2 Liter)



___/1P

Aufgabe 6

Schreibe zu jedem Nährstoff 3 Beispiele.

Mineralstoffe:	Gemüse	Tomaten	Salat
Fette:	Öl	Margarine	Butter
Vitamine:	Obst	Gemüse	Obstsaft
Eiweiß:	Ei	Fleisch	Fisch
Kohlenhydrate:	Nudeln	Brot	Kartoffeln
Wasser:	Fruchtsaft	Mineralwasser	Gemüsesaft

___/18P

Aufgabe 7

Nenne 3 Regeln für gesunde Ernährung.

Viel trinken.
Wenig Süßes.
Viel Obst und Gemüse.



___/3P

Aufgabe 8

Trage diese Stoffe in Gruppen ein.

Fett, Eiweiß, Mineralstoff, Vitamine, Kohlenhydrate

Baustoffe Eiweiß, Mineralstoffe
Brennstoffe Fett, Kohlenhydrate
Reglerstoffe Vitamine, Mineralstoffe

___/6P

Aufgabe 9

Schreibe die fehlenden Wörter in die Lücken.

In dem **Magen** wird dem Speisebrei Säure zugesetzt.

Durch die **Speiseröhre** wird die Nahrung in den Magen befördert.

In den **Dünndarm** werden dem Speisebrei wertvolle Stoffe entnommen.

Durch den **After** wird der Rest ausgeschieden.

In dem **Dickdarm** wird den unverdauten Resten die Flüssigkeit entzogen.

Im **Mund** wird die Nahrung zerkleinert.

___/6P

Aufgabe 10

Was passiert, wenn wir zuviel essen?

Wenn wir von allem zu viel essen, werden wir dick.

___/1P

Aufgabe 11

Unsere Nahrung enthält wichtige Nährstoffe. Suche die vier wichtigsten heraus und schreibe sie auf.

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

Fette, Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate

___/4P

Aufgabe 12

Welche Nahrungsmittel enthalten viele Vitamine?

Obst und Gemüse.

Vitamine machen dich **fit und gesund.**

___/3P

Aufgabe 13

Beschreibe die Aufgabe der einzelnen Nährstoffe.

Eiweiß:	Wir brauchen es, damit die Muskeln wachsen.
Vitamine:	Wir brauchen sie in winzigen Mengen, damit wir uns wohl fühlen und uns gut konzentrieren können.
Kohlenhydrate:	Sie geben dem Körper die meiste Kraft u Energie.
Mineralstoffe:	Sie sind wichtig für Knochen und Zähne.
Fette:	Geben dem Körper Wärme und Kraft.
Wasser:	Es spült den Körper.

___/6P

Viel Erfolg!!

Gesamt: ___/63P

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	56	54	51	49	47	44	42	40	37	34	31	28	25	22	20	18	15	13	11	8