

**Schreibe hinter das Nahrungsmittel die passende Nahrungsmittelgruppe des Nahrungsmittelkreises!**

Blumenkohl:	
Eier:	
Reis:	
Schinken:	
Käse:	
Olivenöl:	
Kiwi:	
Brot:	



**Warum sind die Stücke im Nahrungsmittelkreis unterschiedlich groß? Erkläre!**

---



---



---



---



---

**Welche Stoffe sind für den Körper ... ?**

Reglerstoffe \_\_\_\_\_

Baustoffe \_\_\_\_\_

Energie \_\_\_\_\_

**Warum ist Milch für Kinder besonders wichtig?**




---

**In welchen Getränken ist Zucker versteckt?**

Kaffee      Apfelsaft      Tee      Cola      Wasser



**Schreibe den Weg der Nahrung im Körper in der richtigen Reihenfolge auf.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

**Warum müssen wir essen? Nenne mindestens 2 Punkte.**

---

---

---

---

**Ergänze.**

Gesunde Ernährung ist \_\_\_\_\_.

**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.

**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? \_\_\_\_\_.

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



---

---

---

---

---

---

---

Schreibe hinter das Nahrungsmittel die passende Nahrungsmittelgruppe des Nahrungsmittelkreises!

Blumenkohl:	<b>Obst und Gemüse</b>
Eier:	<b>Fisch, Fleisch, Eier</b>
Reis:	<b>Getreide/produkte</b>
Schinken:	<b>Fisch, Fleisch, Eier</b>
Käse:	<b>Milch/produkte</b>
Olivenöl:	<b>Öl, Fett</b>
Kiwi:	<b>Obst und Gemüse</b>
Brot:	<b>Getreide/produkte</b>



Warum sind die Stücke im Nahrungsmittelkreis unterschiedlich groß? Erkläre!

Die größeren Anteile im Kreis haben die gesunden Lebensmittel, davon darf man mehr essen. Den kleineren Anteil am Kreis, haben die ungesunden Nahrungsmittel, davon darf man nicht so viel essen.

Welche Stoffe sind für den Körper ... ?

Reglerstoffe **Vitamine, Mineralstoffe**

Baustoffe **Eiweiß, Wasser**

Energie **Kohlehydrate, Fette**

Warum ist Milch für Kinder besonders wichtig?



Weil die Milch Kalzium enthält, welches insbesondere für den Aufbau der Knochen wichtig ist.

In welchen Getränken ist Zucker versteckt?

Kaffee Apfelsaft Tee Cola Wasser



Schreibe den Weg der Nahrung im Körper in der richtigen Reihenfolge auf.

1. **Mund**
2. **Speiseröhre**
3. **Magen**
4. **Dünndarm**
5. **Dickdarm**
6. **Mastdarm**

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.**

**Ergänze.**

Gesunde Ernährung ist **abwechslungsreiche Ernährung**.

**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.

**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**.

**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 isst 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).**