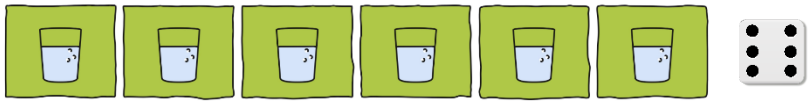
Name: _____ Datum: _____

Klassenarbeit zur Ernährung

Die Ernährungspyramide

1. **Erkläre, was dir der Ausschnitt der Ernährungspyramide sagt!** /3



_____

_____

_____

_____

_____

2. **In welcher Reihe der Ernährungspyramide stehen die Nahrungsmittel? Verbinde mit einem Pfeil:** /3

a) Fette und Öle

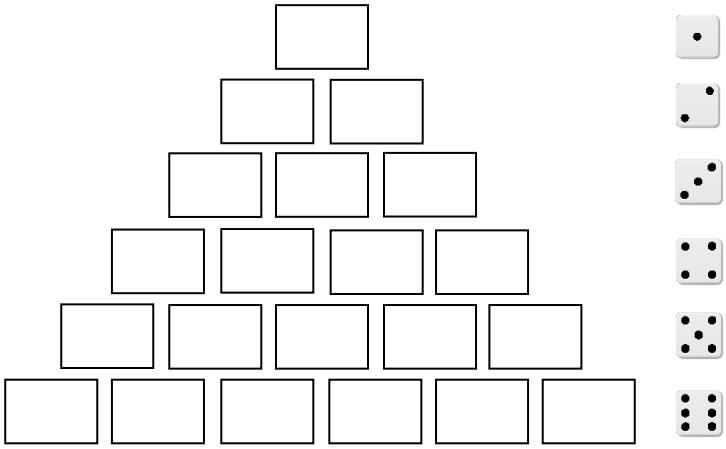
b) Süßigkeiten

c) Brot, Getreide, Kartoffeln

d) Milch, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

e) Getränke

f) Gemüse, Obst



3. **Zu welchen Lebensmittelgruppen aus der zweiten Aufgabe gehören die folgenden Nahrungsmittel?**
Schreibe den passenden Buchstaben von Aufgabe 2 dahinter! /3

Zum Beispiel: ***Äpfel = f)*** *(Obst)*

Käse = _____ Müsli = _____ Sonnenblumenöl = _____

Spaghetti = _____ Schinken = _____ Pommes Frites = _____

4. **Stelle dir ein gesundes Vesper für einen <u>Tagesausflug</u> zusammen! Die Ernährungspyramide ist dabei hilfreich für dich.** /4

_____

_____

_____

_____

<u>Nährstoffe</u>

5. **Lebensmittel enthalten wichtige Nährstoffe. Kennst du 5 verschiedene?** /5

_____

_____

_____

6. **Nährstoffe können Verschiedenes in unserem Körper bewirken. Beschreibe, wofür Fett gut ist!** /2

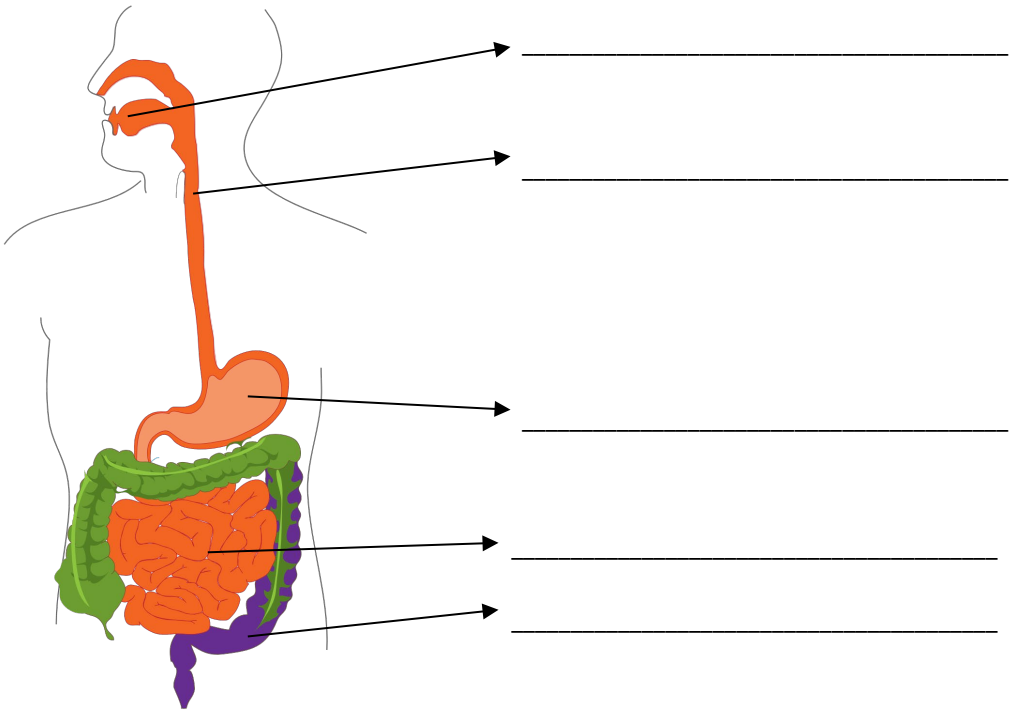
_____

_____

_____

<u>Die Verdauung</u>

7. **Welche Teile des Körpers sind das? Beschrifte die Zeichnung!** /5



8. Bei der Verdauung helfen uns verschiedene Körperteile. Erkennst du sie? Schreibe dazu, wer gemeint ist! /3

„Ich transportiere den Nahrungsbrei in den Magen“, sagt _____.

„Ich knete den Nahrungsbrei ordentlich durch. Das kann 2 Stunden dauern.

Dicke Brocken darin löst meine Säure auf“, erzählt _____.

„Ich bin als letzter dran und entziehe dem Nahrungsbrei das Wasser.“,

meint _____.

Der Stärkenachweis

9. In der Schule hast du mit einer Jodlösung Stärke in verschiedenen Nahrungsmitteln nachweisen können.
Beschreibe, wie du das gemacht hast. /2

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Von 30 Punkten hast du _____ erreicht. Note _____

Unterschrift der Eltern: _____

Name: _____ Datum: _____

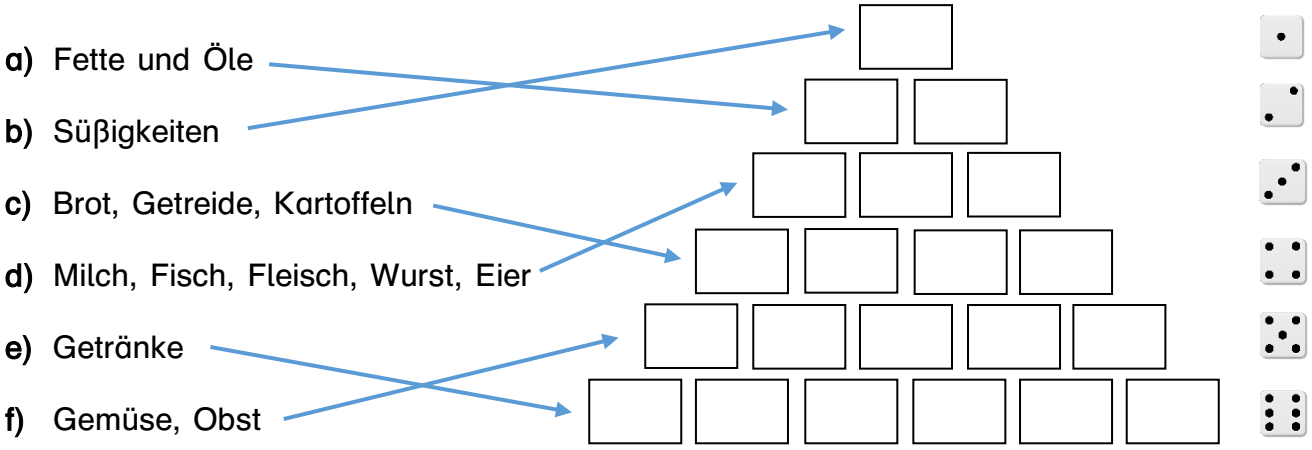
Lösungsvorschlag - Klassenarbeit zur Ernährung

Die Ernährungspyramide

1. **Erkläre, was dir der Ausschnitt der Ernährungspyramide sagt!** /3

Der Ausschnitt sagt mir, dass ich am Tag sechs Portionen bzw. Gläser Wasser trinken soll. Ich soll ich viel trinken.

2. **In welcher Reihe der Ernährungspyramide stehen die Nahrungsmittel? Verbinde mit einem Pfeil:** /3



3. **Zu welchen Lebensmittelgruppen aus der zweiten Aufgabe gehören die folgenden Nahrungsmittel?**
Schreibe den passenden Buchstaben von Aufgabe 2 dahinter! /3

Zum Beispiel: ***Äpfel = f)*** *(Obst)*

Käse = d) Müsli = c) Sonnenblumenöl = a)

Spaghetti = c) Schinken = d) Pommes Frites = c)

4. **Stelle dir ein gesundes Vesper für einen Tagesausflug zusammen! Die Ernährungspyramide ist dabei hilfreich für dich.** /4

   2 Flaschen mit Wasser, Gemüse, Obst, Brot, Käse und ein bisschen Wurst

Nährstoffe

5. **Lebensmittel enthalten wichtige Nährstoffe. Kennst du 5 verschiedene?** /5

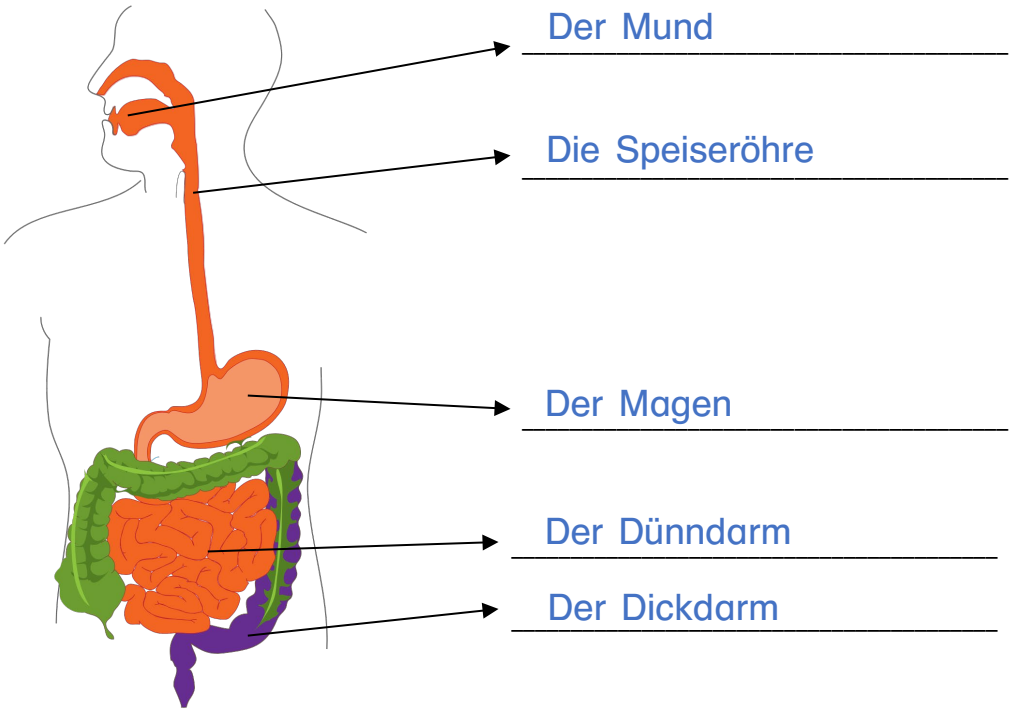
   Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamine

6. **Nährstoffe können Verschiedenes in unserem Körper bewirken. Beschreibe, wofür Fett gut ist!** /2

   Fett ist gut, weil es uns Energie gibt.

Die Verdauung

7. **Welche Teile des Körpers sind das? Beschrifte die Zeichnung!** /5



8. **Bei der Verdauung helfen uns verschiedene Körperteile. Erkennst du sie? Schreibe dazu, wer gemeint ist!** /3

„Ich transportiere den Nahrungsbrei in den Magen“, sagt die Speiseröhre.

„Ich knete den Nahrungsbrei ordentlich durch. Das kann 2 Stunden dauern.

Dicke Brocken darin löst meine Säure auf“, erzählt der Magen.

„Ich bin als letzter dran und entziehe dem Nahrungsbrei das Wasser.“,

meint der Dickdarm.

Der Stärkenachweis

9. **In der Schule hast du mit einer Jodlösung Stärke in verschiedenen Nahrungsmitteln nachweisen können.** /2
Beschreibe, wie du das gemacht hast.

Wir haben die Jodlösung mit einer Pipette aufgezogen und nur ein paar Tropfen auf die Nahrungsmittel getröpfelt.

Am Anfang ist die Jodlösung gelb-braun und wenn Stärke in dem Nahrungsmittel war, wurde sie schwarz.

Von 30 Punkten hast du _____ erreicht. Note _____

Unterschrift der Eltern: _____