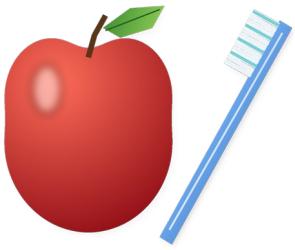
Sachunterricht Klasse 3

Thema: Gesunde Ernährung und gesunde Zähne

Name: _____ Datum: _____

Punkte: _____ / 30 Note: _____

Unterschrift: _____



Viel Erfolg!

1 Lebensmittel sortieren

Ordne die Lebensmittel aus dem Wortspeicher der richtigen Gruppe zu. Schreibe sie in die Tabelle.

Apfel Nudeln Käse Karotte Fisch Vollkornbrot Joghurt Banane Paprika Ei

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel
Getreide und Kartoffeln	
Gemüse	
Obst	
Milch und Milchprodukte	
Fleisch, Fisch und Eier	

___ / 5

2 Ein gesundes Pausenbrot

Was gehört in eine gesunde Brotdose? Kreuze alles Passende an.

- ☐ Vollkornbrot mit Käse
- ☐ Schokoriegel
- ☐ Apfelschnitze
- ☐ Limonade
- ☐ Gummibärchen
- ☐ Gurkenscheiben
- ☐ Wasser
- ☐ Paprikastreifen

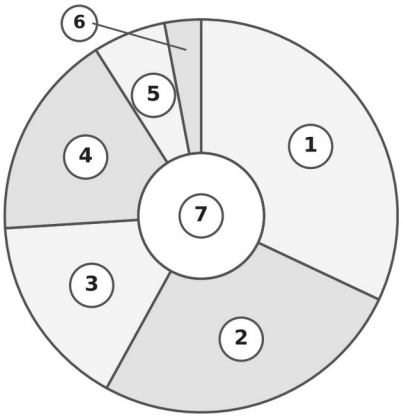
___ / 4

3 Der Ernährungskreis

Der Ernährungskreis zeigt: Je größer das Feld, desto mehr sollten wir davon essen.

a) Trage die Gruppen aus dem Wortspeicher ein. Feld 3 ist schon ausgefüllt.

Fette und Öle	Getränke	Milch und Milchprodukte	Getreide und Kartoffeln
Gemüse und Salat	Fleisch, Fisch und Eier		



Nr.	Lebensmittelgruppe
1	
2	
3	*Obst*
4	
5	
6	
7	

b) Wovon solltest du am meisten essen, wovon am wenigsten?

am meisten: _____ am wenigsten: _____

___ / 4

4 Wie viel Zucker steckt darin?

Das Bild zeigt ungefähr, wie viele Stück Würfelzucker in einer Portion stecken. Ein Würfel sind etwa 3 g Zucker.

Wasser (1 Glas)	–
Apfelsaft (1 Glas)	
Cola (1 Dose)	
Fruchtjoghurt (1 Becher)	
Schokoriegel (1 Stück)	

a) Was hat am meisten Zucker? _____

b) Wie viele Würfel Zucker hat die Cola mehr als der Fruchtjoghurt? _____

c) Wie viel Gramm Zucker sind ungefähr in einem Schokoriegel? _____

d) Was ist der beste Durstlöscher? Begründe.

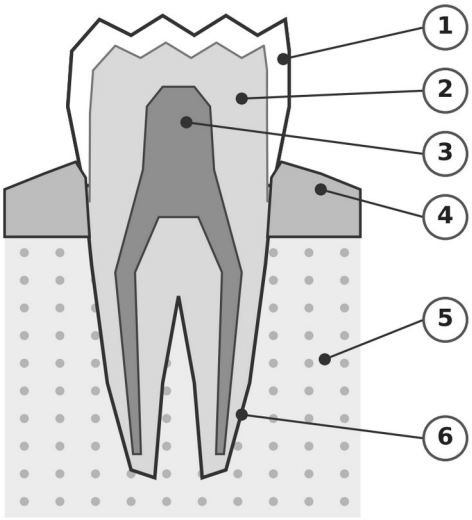
_____

___ / 4

5 So ist ein Zahn aufgebaut

Beschrifte den Zahn. Trage die Wörter aus dem Wortspeicher in die Tabelle ein.

Zahnfleisch	Zahnmark	Zahnwurzel	Zahnschmelz	Kieferknochen	Zahnbein



Nr.	Teil des Zahns
1	
2	
3	
4	
5	
6	

____ / 3

6 Wie entsteht Karies?

Setze die Wörter aus dem Wortspeicher richtig ein.

Säure	Karies	Bakterien	Zahnschmelz	Zucker

Im Mund leben winzig kleine _____. Sie ernähren sich gern von _____. Dabei bilden sie eine _____. Sie greift den harten _____ an. So entsteht nach und nach ein Loch im Zahn. Diese Krankheit heißt _____.

____ / 2,5

7 Die KAI-Regel

Beim Zähneputzen hilft die KAI-Regel. Schreibe auf, wofür die Buchstaben stehen.

K	
A	
I	

____ / 1,5

8 Zähne richtig pflegen

Kreuze an: richtig oder falsch?

Aussage	richtig	falsch
Ich putze meine Zähne mindestens zweimal am Tag.	☐	☐
Zähneputzen dauert etwa zwei bis drei Minuten.	☐	☐
Eine Zahnbürste sollte man etwa alle drei Monate wechseln.	☐	☐
Süßigkeiten nach dem Zähneputzen am Abend schaden nicht.	☐	☐
Zum Zahnarzt geht man nur, wenn ein Zahn wehtut.	☐	☐
Kinder sollen zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.	☐	☐

___ / 3

9 Tipps für Tim

Tim isst zum Frühstück jeden Tag Schokomüsli und trinkt dazu Limonade. Zähneputzen findet er langweilig.

Gib Tim zwei Tipps für gesunde Zähne und begründe sie.

___ / 3

Geschafft!

Lösung: Sachunterricht Klasse 3 – Ernährung und Zähne

Insgesamt sind 30 Punkte erreichbar, halbe Punkte sind möglich.

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
30–27 P.	26,5–24 P.	23,5–19,5 P.	19–15 P.	14,5–9 P.	8,5–0 P.

1 Lebensmittel sortieren

Ordne die Lebensmittel aus dem Wortspeicher der richtigen Gruppe zu. Schreibe sie in die Tabelle.

Apfel Nudeln Käse Karotte Fisch Vollkornbrot Joghurt Banane Paprika Ei

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel
Getreide und Kartoffeln	**Nudeln, Vollkornbrot**
Gemüse	**Karotte, Paprika**
Obst	**Apfel, Banane**
Milch und Milchprodukte	**Käse, Joghurt**
Fleisch, Fisch und Eier	**Fisch, Ei**

5 / 5

2 Ein gesundes Pausenbrot

Was gehört in eine gesunde Brotdose? Kreuze alles Passende an.

- [x] Vollkornbrot mit Käse
- [ ] Gummibärchen
- [ ] Schokoriegel
- [x] Gurkenscheiben
- [x] Apfelschnitze
- [x] Wasser
- [ ] Limonade
- [x] Paprikastreifen

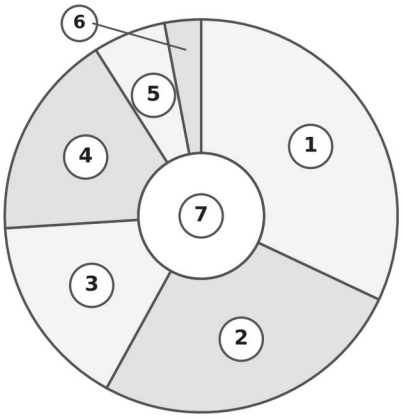
4 / 4

3 Der Ernährungskreis

Der Ernährungskreis zeigt: Je größer das Feld, desto mehr sollten wir davon essen.

a) Trage die Gruppen aus dem Wortspeicher ein. Feld 3 ist schon ausgefüllt.

Fette und Öle	Getränke	Milch und Milchprodukte	Getreide und Kartoffeln
Gemüse und Salat	Fleisch, Fisch und Eier		



Nr.	Lebensmittelgruppe
1	**Getreide und Kartoffeln**
2	**Gemüse und Salat**
3	*Obst*
4	**Milch und Milchprodukte**
5	**Fleisch, Fisch und Eier**
6	**Fette und Öle**
7	**Getränke**

b) Wovon solltest du am meisten essen, wovon am wenigsten?

am meisten: **Getreide und Kartoffeln** am wenigsten: **Fette und Öle**

4 Wie viel Zucker steckt darin?

Das Bild zeigt ungefähr, wie viele Stück Würfelzucker in einer Portion stecken. Ein Würfel sind etwa 3 g Zucker.

Wasser (1 Glas)	–
Apfelsaft (1 Glas)	
Cola (1 Dose)	
Fruchtjoghurt (1 Becher)	
Schokoriegel (1 Stück)	

a) Was hat am meisten Zucker? **die Cola**

b) Wie viele Würfel Zucker hat die Cola mehr als der Fruchtjoghurt? **6 Würfel**

c) Wie viel Gramm Zucker sind ungefähr in einem Schokoriegel? **8 · 3 g = 24 g**

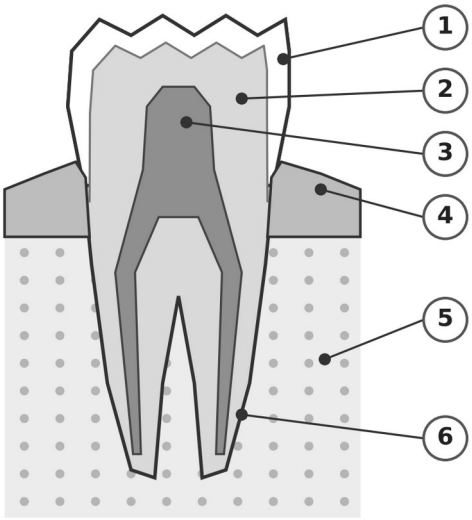
d) Was ist der beste Durstlöscher? Begründe.

Wasser, denn es hat keinen Zucker und schadet den Zähnen nicht.

5 So ist ein Zahn aufgebaut

Beschrifte den Zahn. Trage die Wörter aus dem Wortspeicher in die Tabelle ein.

Zahnfleisch Zahnmark Zahnwurzel Zahnschmelz Kieferknochen Zahnbein



Nr.	Teil des Zahns
1	**Zahnschmelz**
2	**Zahnbein**
3	**Zahnmark**
4	**Zahnfleisch**
5	**Kieferknochen**
6	**Zahnwurzel**

3 / 3

6 Wie entsteht Karies?

Setze die Wörter aus dem Wortspeicher richtig ein.

Säure Karies Bakterien Zahnschmelz Zucker

Im Mund leben winzig kleine **Bakterien**. Sie ernähren sich gern von **Zucker**. Dabei bilden sie eine **Säure**. Sie greift den harten **Zahnschmelz** an. So entsteht nach und nach ein Loch im Zahn. Diese Krankheit heißt **Karies**.

2,5 / 2,5

7 Die KAI-Regel

Beim Zähneputzen hilft die KAI-Regel. Schreibe auf, wofür die Buchstaben stehen.

K	**Kauflächen**
A	**Außenflächen**
I	**Innenflächen**

1,5 / 1,5

8 Zähne richtig pflegen

Kreuze an: richtig oder falsch?

Aussage	richtig	falsch
Ich putze meine Zähne mindestens zweimal am Tag.	☒	☐
Zähneputzen dauert etwa zwei bis drei Minuten.	☒	☐
Eine Zahnbürste sollte man etwa alle drei Monate wechseln.	☒	☐
Süßigkeiten nach dem Zähneputzen am Abend schaden nicht.	☐	☒
Zum Zahnarzt geht man nur, wenn ein Zahn wehtut.	☐	☒
Kinder sollen zweimal im Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt.	☒	☐

9 Tipps für Tim

Tim isst zum Frühstück jeden Tag Schokomüsli und trinkt dazu Limonade. Zähneputzen findet er langweilig.

Gib Tim zwei Tipps für gesunde Zähne und begründe sie.

Tim sollte lieber Vollkornbrot oder Müsli ohne Zucker essen und Wasser oder Milch trinken, denn Zucker schadet den Zähnen (Karies).

Er sollte zweimal am Tag gründlich Zähne putzen (KAI-Regel), damit die Bakterien keine Säure bilden können. (Beispiellösung)