

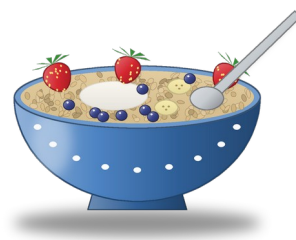
Sachunterricht-Arbeit Klasse 4

Thema: Ernährung und Verdauung

Name: _____ Datum: _____

Punkte: _____ / 24,5 Note: _____

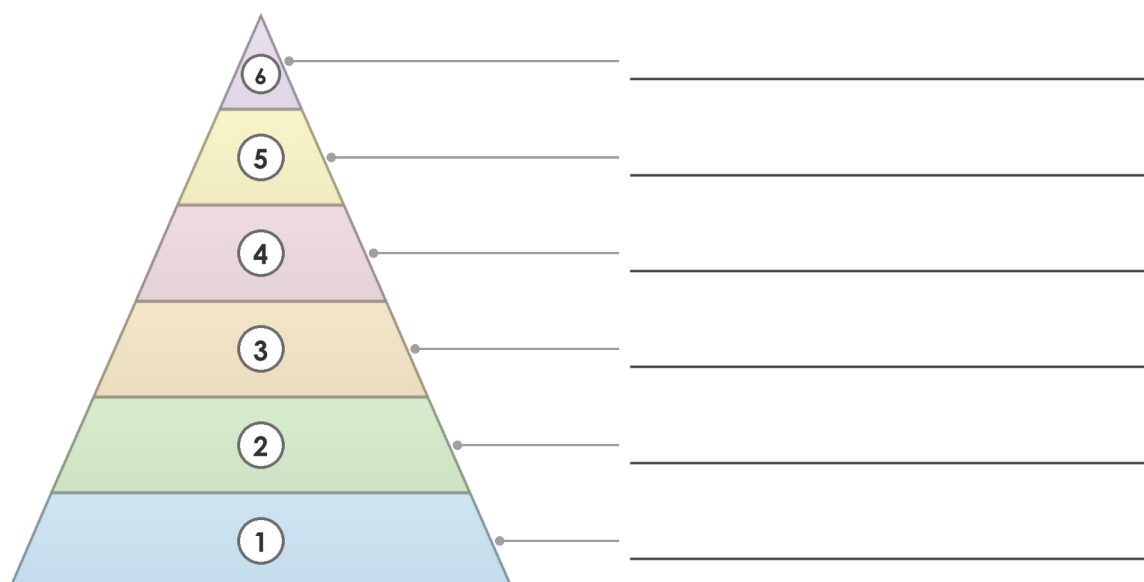
Unterschrift: _____



Viel Erfolg!

- 1 Die Ernährungspyramide: Schreibe die Lebensmittelgruppen an die richtige Stufe.**
Unten steht, wovon du viel brauchst, oben, wovon du wenig brauchst.

Fette und Öle Getränke Brot, Getreide, Kartoffeln Süßes und
Knabbereien Gemüse und Obst Milch, Fleisch, Fisch, Eier



____ / 3

- 2 Wie viel davon solltest du essen oder trinken? Kreuze an.**

Lebensmittel	reichlich	mäßig	sparsam
Wasser	☐	☐	☐
Karotte	☐	☐	☐
Vollkornbrot	☐	☐	☐
Käse	☐	☐	☐

Lebensmittel	reichlich	mäßig	sparsam
Fisch	☐	☐	☐
Butter	☐	☐	☐
Chips	☐	☐	☐
Bonbons	☐	☐	☐

____ / 4

- 3 **Nährstoffe: Schreibe den Buchstaben der passenden Aufgabe in das Kästchen. Nenne zu jedem Nährstoff ein Lebensmittel.**

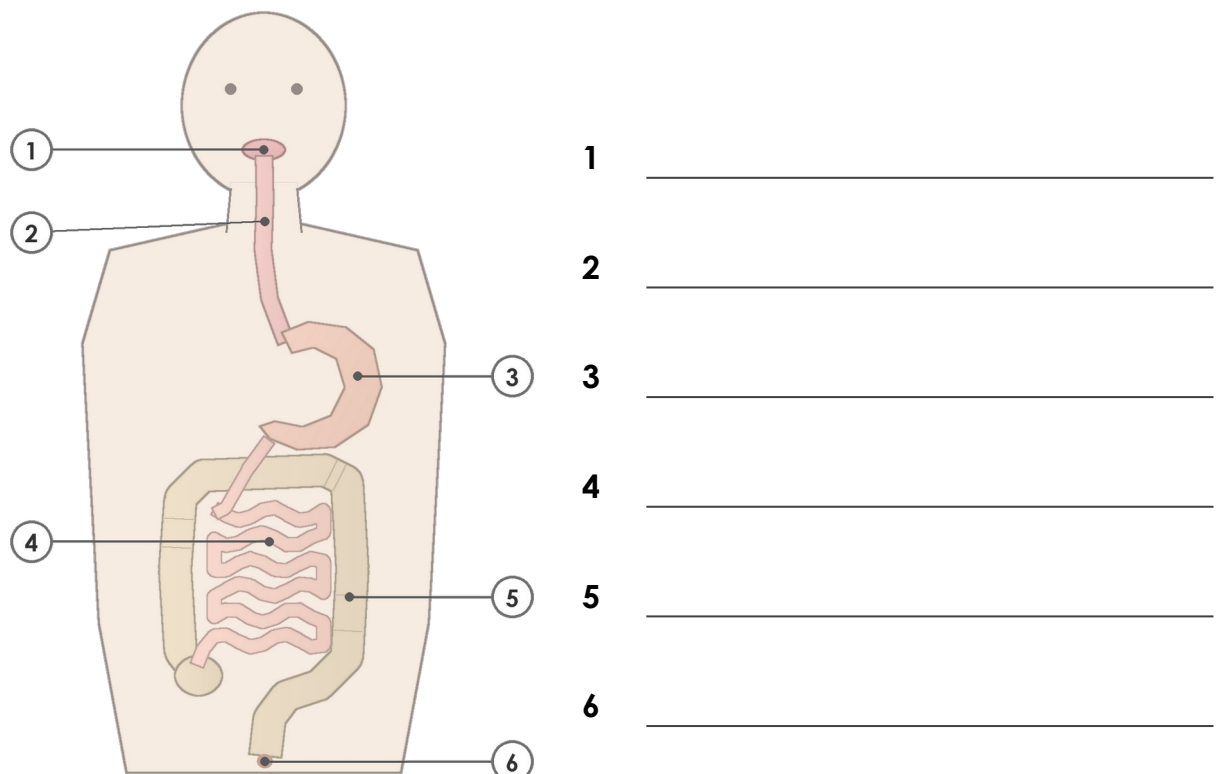
A	liefert schnell Energie für Gehirn und Muskeln
B	ist ein Energiespeicher und hält warm
C	ist Baustoff für Muskeln, Haut und Haare
D	schützen vor Krankheiten und halten gesund
E	transportiert Stoffe im Körper und kühlt ihn

Nährstoff	Aufgabe	Lebensmittel
Eiweiß		
Kohlenhydrate		
Wasser		
Fette		
Vitamine, Mineralstoffe		

___ / 5

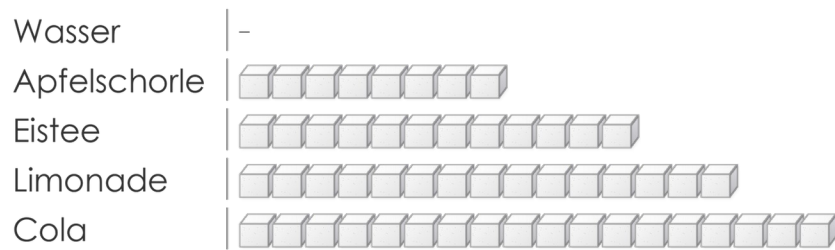
- 4 **Der Weg der Nahrung: Schreibe die Namen der Organe zu den Nummern. Nutze den Wortspeicher.**

Dickdarm	Magen	After	Speiseröhre	Mund	Dünndarm
----------	-------	-------	-------------	------	----------



___ / 3

- 5 **Zucker in Getränken:** Das Bild zeigt, wie viele Zuckerwürfel in je 0,5 Liter stecken (ungefähre Werte). Ein Zuckerwürfel wiegt etwa 3 g.



- a) Welches Getränk enthält am meisten Zucker?

- b) Wie viel Gramm Zucker sind in der Limonade? Rechne.

- c) Welches Getränk ist der beste Durstlöscher? Begründe.

___ / 3

- 6 **Richtig oder falsch? Kreuze an.**

Aussage	richtig	falsch
Die Verdauung beginnt schon im Mund.	☐	☐
Im Dünndarm gelangen die Nährstoffe ins Blut.	☐	☐
Süßigkeiten stehen unten in der Ernährungspyramide.	☐	☐
Der Magen ist der längste Teil des Verdauungsweges.	☐	☐
Ballaststoffe aus Vollkornbrot sind gut für die Verdauung.	☐	☐

___ / 2,5

- 7 **Stelle ein gesundes Frühstück zusammen. Wähle mindestens 4 passende Lebensmittel aus. Begründe deine Auswahl mit mindestens 2 Gründen.**

Vollkornbrot	Schokocreme	Apfel	Joghurt	Bonbons	Gurke	Käse
--------------	-------------	-------	---------	---------	-------	------

- a) Mein Frühstück: _____

- b) Darum ist es gesund:

___ / 4

Geschafft!

Lösung: Sachunterricht-Arbeit Klasse 4

Insgesamt sind 24,5 Punkte erreichbar, halbe Punkte sind möglich.

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
24,5–22,5 P.	22–20 P.	19,5–16 P.	15,5–12,5 P.	12–7,5 P.	7–0 P.

- 1 **Die Ernährungspyramide: Schreibe die Lebensmittelgruppen an die richtige Stufe.**
Unten steht, wovon du viel brauchst, oben, wovon du wenig brauchst.

Fette und Öle	Getränke	Brot, Getreide, Kartoffeln	Süßes und Knabbereien
Knabbereien	Gemüse und Obst	Milch, Fleisch, Fisch, Eier	



3 / 3

- 2 **Wie viel davon solltest du essen oder trinken? Kreuze an.**

Lebensmittel	reichlich	mäßig	sparsam
Wasser	☒	☐	☐
Karotte	☒	☐	☐
Vollkornbrot	☒	☐	☐
Käse	☐	☒	☐

Lebensmittel	reichlich	mäßig	sparsam
Fisch	☐	☒	☐
Butter	☐	☐	☒
Chips	☐	☐	☒
Bonbons	☐	☐	☒

4 / 4

- 3 **Nährstoffe: Schreibe den Buchstaben der passenden Aufgabe in das Kästchen. Nenne zu jedem Nährstoff ein Lebensmittel.**

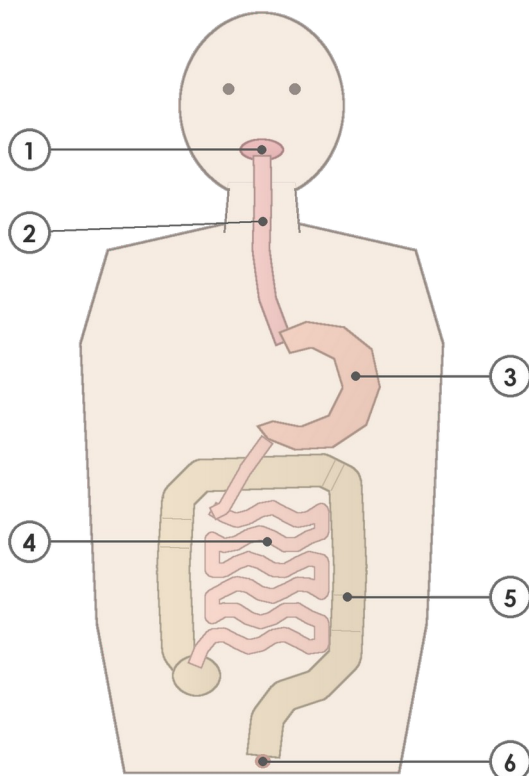
A	liefert schnell Energie für Gehirn und Muskeln
B	ist ein Energiespeicher und hält warm
C	ist Baustoff für Muskeln, Haut und Haare
D	schützen vor Krankheiten und halten gesund
E	transportiert Stoffe im Körper und kühlt ihn

Nährstoff	Aufgabe	Lebensmittel
Eiweiß	C	z. B. Quark, Eier, Fisch
Kohlenhydrate	A	z. B. Nudeln, Brot, Reis
Wasser	E	z. B. Mineralwasser, Tee
Fette	B	z. B. Butter, Öl, Nüsse
Vitamine, Mineralstoffe	D	z. B. Apfel, Paprika, Brokkoli

5 / 5

- 4 **Der Weg der Nahrung: Schreibe die Namen der Organe zu den Nummern. Nutze den Wortspeicher.**

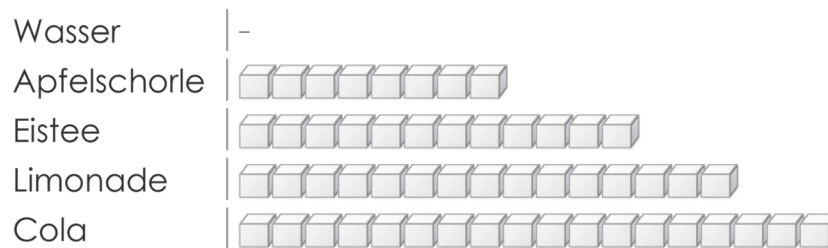
Dickdarm Magen After Speiseröhre Mund Dünndarm



- 1 Mund
- 2 Speiseröhre
- 3 Magen
- 4 Dünndarm
- 5 Dickdarm
- 6 After

3 / 3

- 5 **Zucker in Getränken:** Das Bild zeigt, wie viele Zuckerwürfel in je 0,5 Liter stecken (ungefähre Werte). Ein Zuckerwürfel wiegt etwa 3 g.



- a) Welches Getränk enthält am meisten Zucker?

Cola (18 Zuckerwürfel) (0,5 P.)

- b) Wie viel Gramm Zucker sind in der Limonade? Rechne.

$15 \cdot 3 \text{ g} = 45 \text{ g}$ (1 P.)

- c) Welches Getränk ist der beste Durstlöscher? Begründe.

Wasser, denn es enthält keinen Zucker und löscht den Durst.

Zucker schadet den Zähnen. (Wasser 0,5 P. + Grund 1 P.)

3 / 3

- 6 **Richtig oder falsch? Kreuze an.**

Aussage	richtig	falsch
Die Verdauung beginnt schon im Mund.	☒	☐
Im Dünndarm gelangen die Nährstoffe ins Blut.	☒	☐
Süßigkeiten stehen unten in der Ernährungspyramide.	☐	☒
Der Magen ist der längste Teil des Verdauungsweges.	☐	☒
Ballaststoffe aus Vollkornbrot sind gut für die Verdauung.	☒	☐

2,5 / 2,5

- 7 **Stelle ein gesundes Frühstück zusammen. Wähle mindestens 4 passende Lebensmittel aus. Begründe deine Auswahl mit mindestens 2 Gründen.**

Vollkornbrot Schokocreme Apfel Joghurt Bonbons Gurke Käse

- a) Mein Frühstück: Vollkornbrot, Käse, Gurke, Apfel, Joghurt

- b) Darum ist es gesund:

Beispiel: Vollkornbrot macht lange satt und hat Ballaststoffe. Obst und

Gemüse liefern Vitamine, Milchprodukte Eiweiß. Es ist kaum Zucker darin.

- a) je Lebensmittel 0,5 P. (höchstens 2) b) je Grund 1 P. (höchstens 2)

4 / 4