

Sachunterrichtsarbeit Klasse 4

Thema: Gesunde Ernährung und Verdauung

Name: _____ Datum: _____

Viel Erfolg!

Punkte: _____ / 27,5 Note: _____

Unterschrift: _____

1 Die Ernährungspyramide

a) Schreibe die Gruppen aus dem Wortspeicher in die Kästchen.

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



b) Zu welcher Stufe gehört das Lebensmittel? Schreibe die Nummer ins Kästchen.

Banane		Butter		Nudeln		Fisch	
Kräutertee		Bonbons		Tomate		Quark	

c) Stelle ein gesundes Frühstück zusammen. Schreibe in jede Spalte ein passendes Lebensmittel aus der Auswahl.

Schokoriegel · Vollkornbrötchen · Cola · Naturjoghurt · Gurke
Gummibärchen · Wasser · Chips · Haferflocken · Apfel · Käse

Getreide	Milchprodukt	Obst oder Gemüse	Getränk

2 Was tun die Nährstoffe und das Wasser in unserem Körper?

Verbinde jeden Begriff mit der passenden Aufgabe.

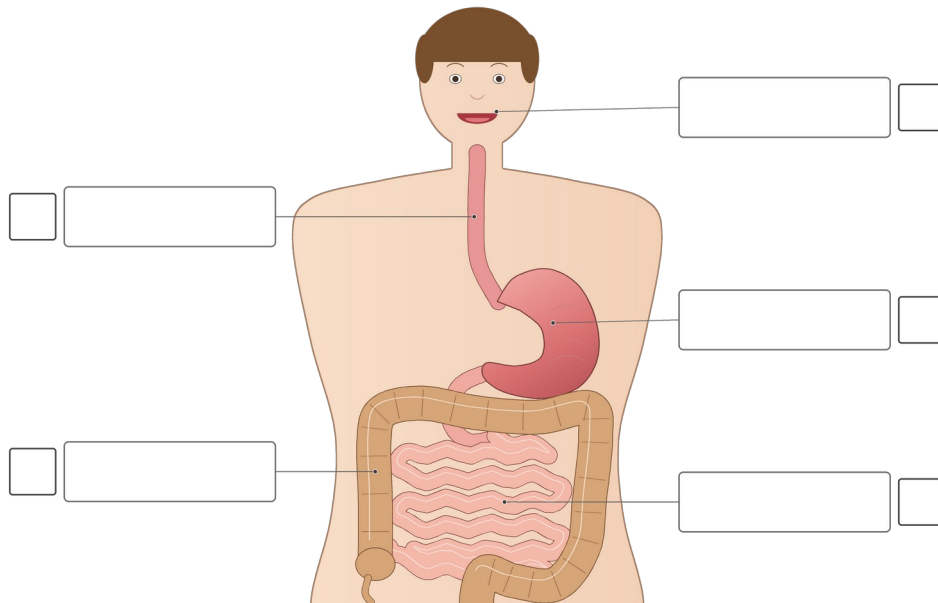
Kohlenhydrate	•	•	transportiert Stoffe im Blut und kühlt uns beim Schwitzen.
Eiweiß	•	•	geben schnell Energie für Muskeln und Gehirn.
Fette	•	•	schützen vor Krankheiten und stärken Knochen und Zähne.
Vitamine und Mineralstoffe	•	•	baut Muskeln auf und lässt den Körper wachsen.
Wasser	•	•	sind ein Energievorrat und halten den Körper warm.

___ / 2,5

3 Der Weg der Nahrung durch den Körper

a) Beschrifte die fünf Verdauungsorgane.

b) Nummeriere den Weg der Nahrung von 1 bis 5.



___ / 5

4 Richtig oder falsch? Kreuze an.

	richtig	falsch
Der Dünndarm eines Erwachsenen ist etwa 5 m lang.	☐	☐
Die meisten Nährstoffe gehen im Dickdarm ins Blut.	☐	☐
Die Säure im Magen tötet viele Keime ab.	☐	☐
Die Speiseröhre zerkleinert die Nahrung mit Zähnen.	☐	☐

___ / 2

5 Zähne und Speichel

Setze die Wörter aus dem Wortspeicher richtig ein.

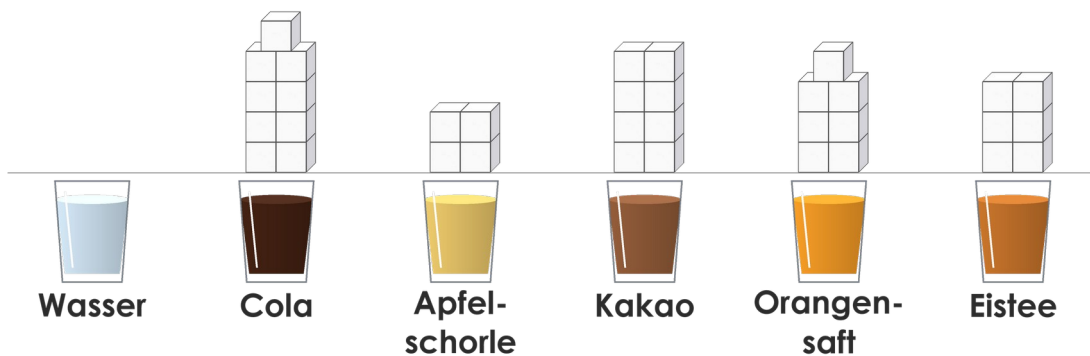
süß · Backenzähne · kaut · Speichel · Schneidezähne · rutschig

Die Verdauung beginnt im Mund. Die _____ beißen Stücke ab, die _____ zermahlen das Essen. Der _____ macht den Bissen weich und _____. Er zerlegt die Stärke aus Brot in Zucker. Darum schmeckt Brot _____, wenn man lange _____.

___ / 3

6 Wie viel Zucker steckt in einem Glas?

Ein Glas fasst 250 ml. Ein Würfel ist ein Zuckerwürfel mit 3 g Zucker.



a) Wie viel Gramm Zucker sind in einem Glas? Trage ein.

Getränk	Apfelschorle	Eistee	Orangensaft	Cola
Zucker	g	g	g	g

b) Welches Getränk ist der beste Durstlöscher? Begründe.

___ / 3

7 Jonas sagt: „Ich esse am liebsten nur Nudeln mit Ketchup. Davon werde ich satt, also ist das gesund.“

Hat Jonas recht? Begründe deine Meinung. Nenne mindestens 2 Gründe.

___ / 3

Lösung: Sachunterrichtsarbeit Klasse 4

Insgesamt sind 27,5 Punkte erreichbar, halbe Punkte sind möglich.

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
27,5–25 P.	24,5–22 P.	21,5–18 P.	17,5–14 P.	13,5–8,5 P.	8–0 P.

1 Die Ernährungspyramide

a) Schreibe die Gruppen aus dem Wortspeicher in die Kästchen.

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



b) Zu welcher Stufe gehört das Lebensmittel? Schreibe die Nummer ins Kästchen.

Banane	2	Butter	5	Nudeln	3	Fisch	4
Kräutertee	1	Bonbons	6	Tomate	2	Quark	4

c) Stelle ein gesundes Frühstück zusammen. Schreibe in jede Spalte ein passendes Lebensmittel aus der Auswahl.

Schokoriegel · Vollkornbrötchen · Cola · Naturjoghurt · Gurke
Gummibärchen · Wasser · Chips · Haferflocken · Apfel · Käse

Getreide	Milchprodukt	Obst oder Gemüse	Getränk
Vollkornbrötchen oder Haferflocken	Naturjoghurt oder Käse	Apfel oder Gurke	Wasser

2 Was tun die Nährstoffe und das Wasser in unserem Körper?

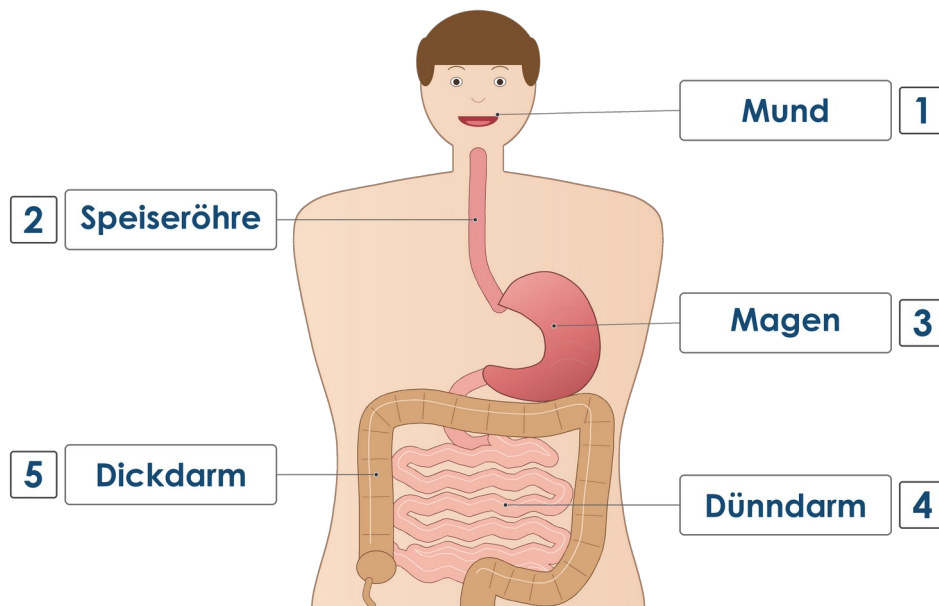
Verbinde jeden Begriff mit der passenden Aufgabe.

Kohlenhydrate		transportiert Stoffe im Blut und kühlt uns beim Schwitzen.
Eiweiß		geben schnell Energie für Muskeln und Gehirn.
Fette		schützen vor Krankheiten und stärken Knochen und Zähne.
Vitamine und Mineralstoffe		baut Muskeln auf und lässt den Körper wachsen.
Wasser		sind ein Energievorrat und halten den Körper warm.

2,5 / 2,5

3 Der Weg der Nahrung durch den Körper

- Beschrifte die fünf Verdauungsorgane.
- Nummeriere den Weg der Nahrung von 1 bis 5.



5 / 5

4 Richtig oder falsch? Kreuze an.

	richtig	falsch
Der Dünndarm eines Erwachsenen ist etwa 5 m lang.	☒	☐
Die meisten Nährstoffe gehen im Dickdarm ins Blut.	☐	☒
Die Säure im Magen tötet viele Keime ab.	☒	☐
Die Speiseröhre zerkleinert die Nahrung mit Zähnen.	☐	☒

2 / 2

5 Zähne und Speichel

Setze die Wörter aus dem Wortspeicher richtig ein.

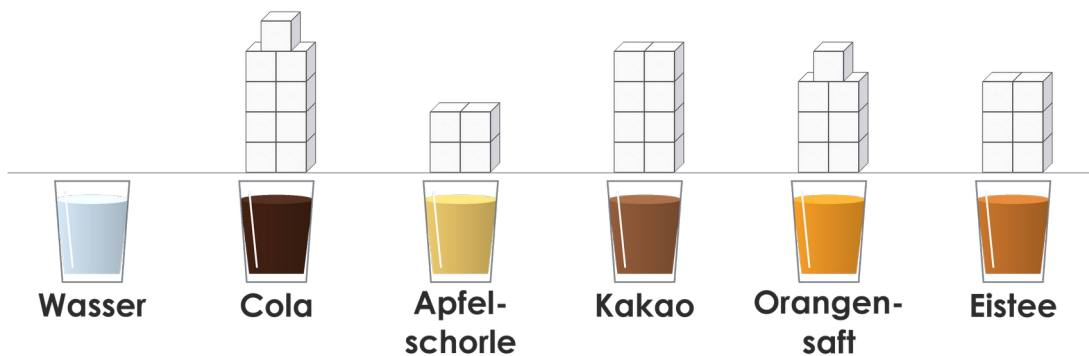
süß · Backenzähne · kaut · Speichel · Schneidezähne · rutschig

Die Verdauung beginnt im Mund. Die Schneidezähne beißen Stücke ab, die Backenzähne zermahlen das Essen. Der Speichel macht den Bissen weich und rutschig. Er zerlegt die Stärke aus Brot in Zucker. Darum schmeckt Brot süß, wenn man lange kaut.

3 / 3

6 Wie viel Zucker steckt in einem Glas?

Ein Glas fasst 250 ml. Ein Würfel ist ein Zuckerwürfel mit 3 g Zucker.



a) Wie viel Gramm Zucker sind in einem Glas? Trage ein.

Getränk	Apfelschorle	Eistee	Orangensaft	Cola
Zucker	12 g	18 g	21 g	27 g

b) Welches Getränk ist der beste Durstlöscher? Begründe.

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

3 / 3

7 Jonas sagt: „Ich esse am liebsten nur Nudeln mit Ketchup. Davon werde ich satt, also ist das gesund.“

Hat Jonas recht? Begründe deine Meinung. Nenne mindestens 2 Gründe.

Beispiel: Nein. Nudeln geben Energie, aber es fehlen Obst und Gemüse mit Vitaminen und Eiweiß, z. B. aus Milch, Fisch oder Eiern. Ketchup hat viel Zucker. Gesund ist abwechslungsreiches Essen nach der Pyramide.

3 / 3