

Schularbeit / Klassenarbeit



Name:

Datum:

1 Warum ist Milch für Kinder besonders wichtig?

/2

2 Nenne 3 Lebensmittel, die man immer essen darf!

/3

3 Woraus sollte ein Frühstück und ein Pausenfrühstück bestehen?

/4

4 Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?

/2

5 Woher stammen unsere Nahrungsmittel?

/2

6 Nenne je 2 Lebensmittel, in denen folgende Nährstoffe enthalten sind!

Fett:

Eiweiß:

Vitamine:

Ballaststoffe:

/4

7 Nenne 5 wichtige Nährstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind!

/2,5

Schularbeit / Klassenarbeit



Name:

Datum:

- 8 Die Nahrung versorgt uns mit wichtigen Nährstoffen, die unser Körper braucht. Welche Nährstoffe findest du vorwiegend in

Milchprodukten:

Obst:

Vollkornbrot:

Cornflakes und Nudeln:

/2,5

- 9 Welche 6 Nährstoffe braucht der Körper jeden Tag?

/3

- 10 Vervollständige die Sätze!

Damit unsere Verdauung funktioniert, braucht unser Körper Ballaststoffe. Die

brauchen wir, damit wir gesund bleiben und uns wohl fühlen. Aus den Kohlenhydraten gewinnen wir die meiste .

/4

Für den Aufbau von Knochen und Zähnen sind

wichtig. Das reinigt unseren Körper und spült ihn durch.

- 11 Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viele Vitamine? Nenne sie!

/2

Von 31 Punkten hast du Punkte erreicht.

Note: