

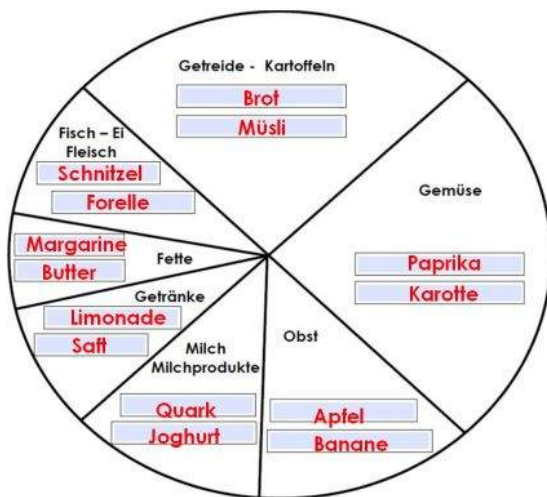
Klassenarbeit 1

- Warum ist Milch für Kinder besonders wichtig?
Milch ist wichtig, weil sie Kalzium enthält, welches insbesondere für den Aufbau der Knochen nötig ist.
- Nenne 3 Lebensmittel, die man immer essen darf! **Gemüse, Obst und Getreide.**
- Woraus sollte ein Frühstück und ein Pausenfrühstück bestehen? **Es sollte aus Brot oder Getreideflocken, Milch oder Milchprodukten, Obst oder Gemüse und aus Getränken bestehen.**
- Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?
Es ist wichtig, damit man gut in den Tag starten kann, fit ist und sich in der Schule konzentrieren kann.
- Woher stammen unsere Nahrungsmittel?
Unsere Nahrungsmittel stammen von Tieren oder Pflanzen manchmal auch von beiden.
- Nenne je 2 Lebensmittel, in denen folgende Nährstoffe enthalten sind!
Fett: **Sonnenblumenöl und Käse**
Eiweiß: **Joghurt und Käse**
Vitamine: **Orangen und Paprika**
Ballaststoffe: **Vollkornbrot und Gemüse**
- Nenne 5 wichtige Nährstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind!
Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Die Nahrung versorgt uns mit wichtigen Nährstoffen, die unser Körper braucht. Welche Nährstoffe findest du vorwiegend in Milchprodukten: **Eiweiß** Obst: **Vitamine und Mineralstoffe** Vollkornbrot: **Ballaststoffe**
Cornflakes und Nudeln: **Kohlenhydrate**
- Welche 6 Nährstoffe braucht der Körper jeden Tag?
Er braucht Mineralstoffe, Fette, Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate und Wasser.
- Damit unsere Verdauung funktioniert, braucht unser Körper Ballaststoffe. Die **Vitamine** brauchen wir, damit wir gesund bleiben und uns wohl fühlen. Aus den Kohlenhydraten gewinnen wir die meiste **Energie**. Für den Aufbau von Knochen und Zähnen sind **Mineralstoffe** wichtig. Das **Wasser** reinigt unseren Körper und spült ihn durch.
- Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viele Vitamine? Nenne sie! **Obst und Gemüse.**

Für Klassenarbeit 1 (Max. 31 Punkte):
Note 1: ab 29 Punkte (ab 92 %)
Note 2: ab 25 Punkte (ab 81 %)
Note 3: ab 21 Punkte (ab 68 %)
Note 4: ab 16 Punkte (50 %)
Note 5: ab 8 Punkte (25 %)
Note 6: unter 8 Punkte

Klassenarbeit 2

- Warum sollte man jeden Tag verschiedene Lebensmittel essen?
Damit man alle wichtigen Nährstoffe bekommt, die man braucht, um gesund und fit zu bleiben.
- Nenne 5 Lebensmittel, von denen man nicht zu viel essen sollte! **Fleisch, Wurst, Eier, Margarine und Süßigkeiten.**
- Trage in den Ernährungskreis jeweils 2 Lebensmittel ein!



Für Klassenarbeit 2 (Maximal 27 Punkte)
Note 1: ab 25 Punkte (ab 93 %)
Note 2: ab 22 Punkte (ab 81 %)
Note 3: ab 18 Punkte (ab 67 %)
Note 4: ab 14 Punkte (50 %)
Note 5: ab 7 Punkte (26 %)
Note 6: unter 7 Punkte

- Warum sind die Abschnitte im Nahrungsmittelkreis unterschiedlich groß? Erkläre!
Die größeren Anteile im Kreis haben die gesunden Lebensmittel, davon darf man mehr essen. Den kleineren Anteil am Kreis haben die weniger gesunden Nahrungsmittel, davon sollte man nicht so viel essen.
- Wie viel sollten wir täglich trinken? **Wir sollten täglich 2 Liter trinken.**
- Gemüse und Obst sollten täglich auf unserem Speiseplan stehen. Nenne drei weitere Nahrungsmittel, die man oft zu sich nehmen sollte!
Fruchtsaft, Milch und Käse Müsli und Vollkornbrot Fisch und magere Wurst
- Warum ist Milch wesentlich gesünder als Limonade oder Cola? Nenne zwei Gründe!
Limonade und Cola enthalten Zucker und wenige Vitamine. Milch enthält viele Vitamine und keinen zugesetzten Haushaltszucker, sondern gesunden Kalk (Kalzium) für die Knochen.
- Welche Nahrungsmittel werden aus Milch hergestellt? Nenne 5! **Butter, Pudding, Sahne, Schnittkäse und Quark.**
- Warum braucht unser Körper Nährstoffe? **Er braucht Nährstoffe zum Wachsen, für die Gesundheit, die Schönheit und für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.**
- Welches Lebensmittel enthält alle 6 Nährstoffe? **Das ist die Milch.**