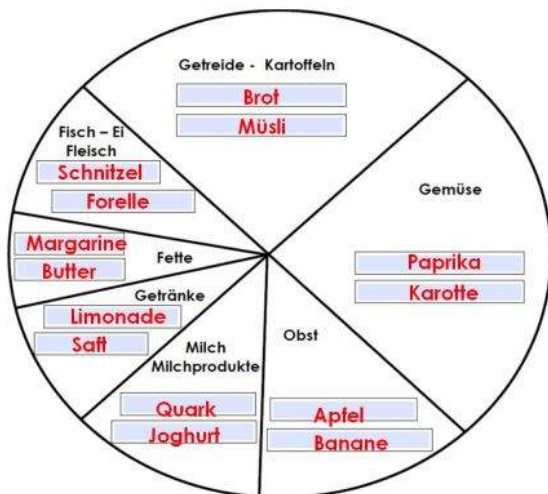


- Warum sollte man jeden Tag verschiedene Lebensmittel essen?
Damit man alle wichtigen Nährstoffe bekommt, die man braucht, um gesund und fit zu bleiben.
- Nenne 3 Lebensmittel, die man immer essen darf! **Gemüse, Obst und Getreide.**
- Nenne 5 Lebensmittel, von denen man nicht zu viel essen sollte!
Fleisch, Wurst, Eier, Margarine und Süßigkeiten.
- Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man täglich essen?
Es sollten täglich fünf Portionen gegessen werden.
- Manche Getränke beinhalten sehr viel Zucker. Nenne 2! **Cola, Limonade und Schokogetränke.**
- Was dürfen wir trinken? Was tut uns gut? **Wasser, Kräuter- und Früchtetee und Fruchtschorle.**
- Ruth sagt: „Ich esse am liebsten jeden Tag Pommes Frites mit Mayo und hinterher eine große Portion Eis“. Ist Ruths Essverhalten richtig oder falsch? Begründe deine Aussage! **Ruths Essverhalten ist falsch, denn wenn sie jeden Tag Pommes mit Mayo und Eis isst, ernährt sie sich einseitig. Ihr Körper bekommt viel zu viele Fette und ihm fehlen die anderen Nährstoffe, die er für die Verdauung (Ballaststoffe) braucht, damit man sich fit fühlt und gesund bleibt (Mineralstoffe und Vitamine) und wächst (Eiweiße).**
- Warum ist Milch für Kinder besonders wichtig?
Milch ist wichtig, weil sie Kalzium enthält, welches insbesondere für den Aufbau der Knochen nötig ist.
- Erkläre den Begriff „Gesunde Ernährung“! **Gesunde Ernährung ist abwechslungsreiche Ernährung.**
- 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.
- Wie viel sollten wir täglich trinken? **Wir sollten täglich 2 Liter trinken.**
- Trage in den Ernährungskreis jeweils 2 Lebensmittel ein!



- 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.**
 - Nenne 3 Regeln für eine gesunde Ernährung! **Viel trinken, wenig Süßes essen und lieber fünf kleine Mahlzeiten als drei große zu sich nehmen.**
 - Woher stammen unsere Nahrungsmittel? **Unsere Nahrungsmittel stammen von Tieren oder Pflanzen manchmal auch von beiden.**
 - 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.**
 - Warum soll man viel Gemüse essen? **Man sollte viel Gemüse essen, weil Gemüse viele Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält und somit sehr gesund ist.**
 - Was passiert, wenn wir zu viel essen? **Wenn wir von allem zu viel essen, werden wir dick.**
 - Welche Nahrungsmittel werden aus Milch hergestellt? Nenne 5! **Butter, Pudding, Sahne, Schnittkäse und Quark.**
 - In welche Gruppe gehören die folgenden Lebensmittel? Ordne richtig zu!
Kuchen - Quark - Milch - Butter - Kartoffeln - Schnitzel - Blumenkohl - Joghurt
Ei - Banane - Nudeln - Öl - Margarine - Wurst - Forelle
- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Gemüse und Obst | Kartoffeln, Blumenkohl, Banane |
| Ei, Fisch und Fleisch | Schnitzel, Ei, Wurst, Forelle |
| Milchprodukte | Quark, Milch, Joghurt |
| Fett | Butter, Öl, Margarine |
| Getreide und Zucker | Kuchen, Nudeln |
- Nenne 5 wichtige Nährstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind!
Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
 - 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**

25. 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**
26. Welche Nährstoffe haben Energiestoffe: **Kohlenhydrate und Fette** Baustoffe: **Wasser, Eiweiß und Kalzium**
Schutzstoffe: **Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe**
27. Warum braucht unser Körper Nährstoffe? **Er braucht Nährstoffe zum Wachsen, für die Gesundheit, die Schönheit und für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.**
28. Welche 6 Nährstoffe braucht der Körper jeden Tag?
Er braucht Mineralstoffe, Fette, Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate und Wasser.
29. Welches Lebensmittel enthält alle 6 Nährstoffe? **Das ist die Milch.**
30. Vervollständige die Sätze!
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.
31. Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viele Vitamine? Nenne sie! **Obst und Gemüse.**
32. Welche Nahrungsmittel enthalten Vitamine? Zähle auf! **Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Milch und Eier.**
33. Welche Nahrungsmittel enthalten Mineralstoffe? Nenne mindestens 5!
Fisch, Milchprodukte, Fleisch, Nüsse, Hafer, Kräuter und Hülsenfrüchte.
34. Welche Süßigkeiten enthalten sehr viel Zucker? Nenne 3!
Gummibären, Schokoriegel, Vollmilchschokolade und Smarties enthalten sehr viel Zucker.
35. Welche Auswirkungen haben Vitamine auf unseren Körper?
Die Vitamine machen uns fit und gesund und stärken unsere Abwehrkräfte.
36. Welches ist das bekannteste Vitamin? **Es ist das Vitamin C.**
37. Was weißt du über dieses Vitamin?
Wer nicht genug Vitamin C bekommt, kann an Skorbut erkranken. Das ist eine Krankheit, die die Matrosen bekamen, wenn sie zu lange auf See unterwegs waren und keine frischen Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse mehr zur Verfügung hatten.
38. Unterstreiche die Nahrungsmittel von Pflanzen grün und die von Tieren blau!
Putenschnitzel, Gurken, Salami, Brombeeren, Mais, Leberwurst, Honig, Fruchtsaft, Eier, Schmalz, Rettich, Milch, Joghurt, Steak, Lauch
39. Welche Arten von Obst gibt es, nach der Herkunft eingeteilt? **Es gibt einheimisches Obst und Südfrüchte.**
40. Nenne 4 Obstsorten, die aus südlichen Ländern kommen! **Kiwi, Orange, Ananas, Pfirsich, Mango**
41. Nenne 5 Früchte aus unserer Heimat! **Äpfel, Erdbeeren, Kirschen, Birnen und Himbeeren.**
42. Erkläre und begründe, warum man einheimisches Obst kaufen sollte.
Man sollte einheimisches Obst kaufen, weil die Umwelt dadurch geschont wird. Früchte aus dem Süden werden mit dem Lastwagen über weite Strecken hierher gefahren. Das belastet die Umwelt mit Abgasen.
43. Welche Früchte muss man schälen? **Orange, Banane, Mandarine, Grapefruit und Kiwi muss man schälen.**
44. Viele Obstsorten, wie z.B. Trauben, werden behandelt. Was sollte man deshalb vor dem Essen mit ihnen machen? **Man sollte sie vor dem Essen mit lauwarmem Wasser waschen.**
45. Nenne drei Früchte, die zum Steinobst gehören! **Aprikose, Pflaume, Kirsche und Pfirsich.**
46. Beschreibe den Weg der Früchte, die sie zu uns in den Supermarkt kommen, anhand von 4 Stationen.
Die Früchte werden von den Obstbauern geerntet. Sie werden in Kisten gepackt und gelagert. Die Kisten werden in Lastwagen zu uns transportiert. Zum Schluss kann man die Früchte im Supermarkt kaufen.
47. Warum kann man Gurken nicht lange im Keller lagern? **Das geht nicht, weil sie schnell schlecht werden.**
48. Aus welchem Gemüse wird Sauerkraut hergestellt? **Sauerkraut wird aus Weißkraut hergestellt.**
49. Nenne drei Gemüsesorten, die zum Stängelgemüse gehören! **Lauch/ Lauchzwiebeln, Spargel und Fenchel.**
50. Was kann man mit dem Sommergemüse machen, damit man es im Winter auch essen kann?
Man kann es einkochen, einwecken oder einfrieren.
51. Welchen Teil des Gemüses kann man essen?
Man kann vom Gemüse die Frucht, die Blätter, die Wurzel und/oder den Stängel essen.
52. Welches Gemüse wächst bei uns im Garten?
Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch, Rettich, rote Rüben, Bohnen und Salat wachsen bei uns im Garten.
53. Nenne vier verschiedenen Gemüsearten und jeweils 2 Beispiele dazu!
Blattgemüse: Chinakohl, Kopfsalat Wurzelgemüse: Radieschen, rote Bete Fruchtgemüse: Tomate, Gurke
54. Welche Gemüsesorten kann man für Suppen verwenden? Nenne 4! **Bohnen, Kartoffeln, Erbsen und Karotten.**
55. Für welches Essen verwendet der Koch kein Gemüse? **Er verwendet kein Gemüse für einen Obstsalat.**



56. Was kann man aus Gemüse alles machen? Nenne 2 Beispiele!

Aus Gemüse kann man eine Suppe, eine Rohkostplatte, Tomatensoße oder Salat machen.

57. Ich bin eine orangerote Wurzel und ein echter Rohkostknüller. Aber auch gekocht schmecke ich recht lecker. Sogar für einen Schneemann bin ich nützlich. Wer bin ich? **Eine Karotte.**

58. Um welche Arbeitstechniken handelt es sich?

Lebensmittel werden vor dem Zerkleinern im kalten Wasser von Schmutz befreit. **waschen**

Von den Lebensmitteln werden Stiele oder Kerne entfernt, die nicht mitgegessen werden. **putzen**

Die Schale wird vom Lebensmittel entfernt. **schälen** Die Lebensmittel werden in Scheiben, Würfel oder Streifen zerkleinert. **schneiden** Harte Lebensmittel werden in feine Streifen zerkleinert. **reiben** Harte Lebensmittel werden in grobe längliche Streifen zerkleinert. **raspeln** Die weichen Lebensmittel werden zerdrückt oder zerstampft. **pürieren**

Verschiedene Lebensmittel werden vermischt. **vermengen**

59. Nenne 5 Lebensmittel, die aus Getreide hergestellt werden!

Brot, Nudeln, Haferflocken, Popcorn, Kekse, Kuchen und Müsli.

60. Welches Brot ist gesünder als das Weißbrot? **Es ist das Vollkornbrot.**

61. Was sollte mit einer Paprika geschehen, bevor man sie isst? **Als erstes wird die Paprika gewaschen, danach der Länge nach geschnitten und zuletzt werden mit einem Messer die Kerne und Innenstränge entfernt.**

62. Vervollständige den Text.

Magen | Enddarm | Dickdarm | Zunge | Dünndarm | Mund | Speiseröhre |

Der Weg der Nahrung.

Im **Mund** wird die Nahrung durch die Zähne zerkleinert. Von der **Zunge** wird die zerkleinerte Nahrung nach hinten geschoben und gelangt in die **Speiseröhre**. Dieser circa 25 cm lange Muskelschlauch befördert die Nahrung in den **Magen**. Hier wird der Speisebrei durch die Magensäfte verdaut. Die Nahrungsmittel bleiben unterschiedlich lange im Magen, bis sie dann weiter in den **Dünndarm** wandern. Die Nährstoffe gelangen durch die dünnen Wände des Dünndarms in den Körper. Die unverdauten Reste landen im **Dickdarm**. Hier wird dem Speisebrei Wasser entzogen und er wird von Bakterien zersetzt. Was der Körper von der Nahrung nicht braucht, wird er über den **Enddarm** wieder los.