



1	Warum sollte man jeden Tag verschiedene Lebensmittel essen?
2	Nenne 3 Lebensmittel, die man immer essen darf!
3	Nenne 5 Lebensmittel, von denen man nicht zu viel essen sollte!
4	Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man täglich essen?
5	Manche Getränke beinhalten sehr viel Zucker. Nenne 2!
6	Was dürfen wir trinken? Was tut uns gut?
7	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!
8	Warum ist Milch für Kinder besonders wichtig?



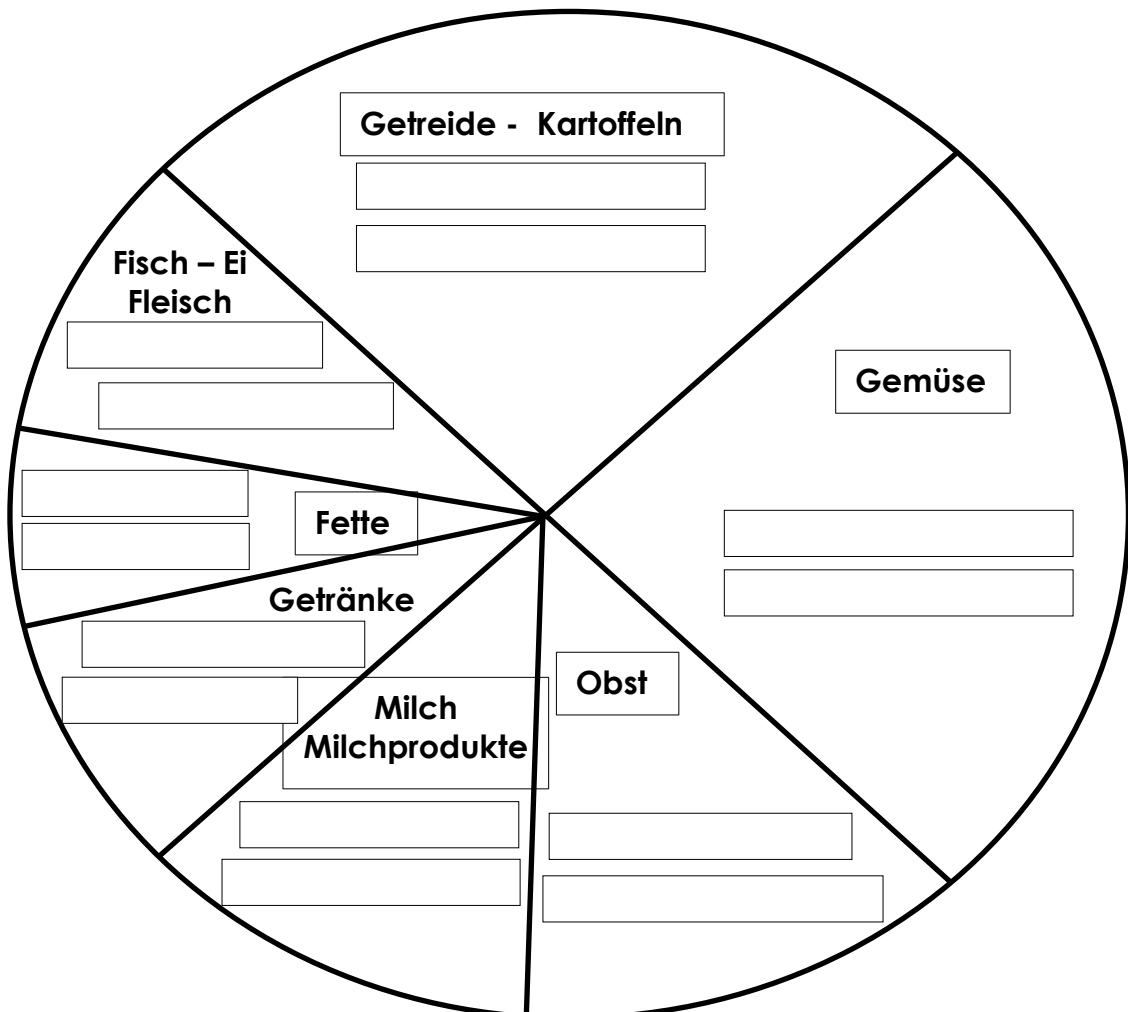
9 Erkläre den Begriff „Gesunde Ernährung“!

10 Woraus sollte ein Frühstück und ein Pausenfrühstück bestehen?

11 Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?

12 Wie viel sollten wir täglich trinken?

13 Trage in den Ernährungskreis jeweils 2 Lebensmittel ein!





14	Warum sind die Abschnitte im Nahrungsmittelkreis unterschiedlich groß? Erkläre!
15	Nenne 3 Regeln für eine gesunde Ernährung!
16	Woher stammen unsere Nahrungsmittel?
17	Gemüse und Obst sollten täglich auf unserem Speiseplan stehen. Nenne drei weitere Nahrungsmittel, die man oft zu sich nehmen sollte!
18	Warum ist Milch wesentlich gesünder als Limonade oder Cola? Nenne zwei Gründe!
19	Warum soll man viel Gemüse essen?
20	Was passiert, wenn wir zu viel essen?



21	Welche Nahrungsmittel werden aus Milch hergestellt? Nenne 5!										
22	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										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 5px;">Gemüse und Obst</td> <td style="height: 25px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Ei, Fisch und Fleisch</td> <td style="height: 25px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Milchprodukte</td> <td style="height: 25px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Fett</td> <td style="height: 25px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Getreide und Zucker</td> <td style="height: 25px;"></td> </tr> </table>		Gemüse und Obst		Ei, Fisch und Fleisch		Milchprodukte		Fett		Getreide und Zucker	
Gemüse und Obst											
Ei, Fisch und Fleisch											
Milchprodukte											
Fett											
Getreide und Zucker											
23	Nenne 5 wichtige Nährstoffe, die in Lebensmitteln enthalten sind!										
24	Nenne je 2 Lebensmittel, in denen folgende Nährstoffe enthalten sind!										
Fett: 											
Eiweiß: 											
Vitamine: 											
Ballaststoffe: 											
25	Die Nahrung versorgt uns mit wichtigen Nährstoffen, die unser Körper braucht. Welche Nährstoffe findest du vorwiegend in										
Milchprodukten: 											
Obst: 											
Vollkornbrot: 											
Cornflakes und Nudeln: 											
26	Welche Nährstoffe haben										
Energiestoffe: 											
Baustoffe: 											
Schutzstoffe: 											



37	Warum braucht unser Körper Nährstoffe?
28	Welche 6 Nährstoffe braucht der Körper jeden Tag?
29	Welches Lebensmittel enthält alle 6 Nährstoffe?
30	Vervollständige die Sätze! Damit unsere Verdauung funktioniert, braucht unser Körper Ballaststoffe. Die brauchen wir, damit wir gesund bleiben und uns wohl fühlen. Aus den Kohlehydraten gewinnen wir die meiste . Für den Aufbau von Knochen und Zähnen sind wichtig. Das reinigt unseren Körper und spült ihn durch.
31	Welche Nahrungsmittel enthalten besonders viele Vitamine? Nenne sie!
32	Welche Nahrungsmittel enthalten Vitamine? Zähle auf!
33	Welche Nahrungsmittel enthalten Mineralstoffe? Nenne mindestens 5!
34	Welche Süßigkeiten enthalten sehr viel Zucker? Nenne 3!
35	Welche Auswirkungen haben Vitamine auf unseren Körper?
36	Welches ist das bekannteste Vitamin?



37	Was weißt du über dieses Vitamin?
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?
40	Nenne 4 Obstsorten, die aus südlichen Ländern kommen!
41	Nenne 5 Früchte aus unserer Heimat!
42	Erkläre und begründe, warum man einheimisches Obst kaufen sollte.
43	Welche Früchte muss man schälen?
44	Viele Obstsorten, wie z.B. Trauben, werden behandelt. Was sollte man deshalb vor dem Essen mit ihnen machen?



45	Nenne drei Früchte, die zum Steinobst gehören!
46	Beschreibe den Weg der Früchte, die sie zu uns in den Supermarkt kommen, anhand von 4 Stationen.
47	Warum kann man Gurken nicht lange im Keller lagern?
48	Aus welchem Gemüse wird Sauerkraut hergestellt?
49	Nenne drei Gemüsesorten, die zum Stängelgemüse gehören!
50	Was kann man mit dem Sommergemüse machen, damit man es im Winter auch essen kann?
51	Welchen Teil des Gemüses kann man essen?
52	Welches Gemüse wächst bei uns im Garten?



53 Nenne vier verschiedenen Gemüsearten und jeweils 2 Beispiele dazu!

54 Welche Gemüsesorten kann man für Suppen verwenden? Nenne 4!

55 Für welches Essen verwendet der Koch kein Gemüse?

--

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

--

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?

--

58 Um welche Arbeitstechniken handelt es sich?

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

--

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

--

Die Schale wird vom Lebensmittel entfernt.

--

Die Lebensmittel werden in Scheiben, Würfel oder Streifen zerkleinert.

--

Harte Lebensmittel werden in feine Streifen zerkleinert.

--

Harte Lebensmittel werden in grobe längliche Streifen zerkleinert.

--

Die weichen Lebensmittel werden zerdrückt oder zerstampft.

--

Verschiedene Lebensmittel werden vermischt.

--



59 Nenne 5 Lebensmittel, die aus Getreide hergestellt werden!

60 Welches Brot ist gesünder als das Weißbrot?

61 Was sollte mit einer Paprika geschehen, bevor man sie isst?

62 Vervollständige den Text.

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

Der Weg der Nahrung.

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