



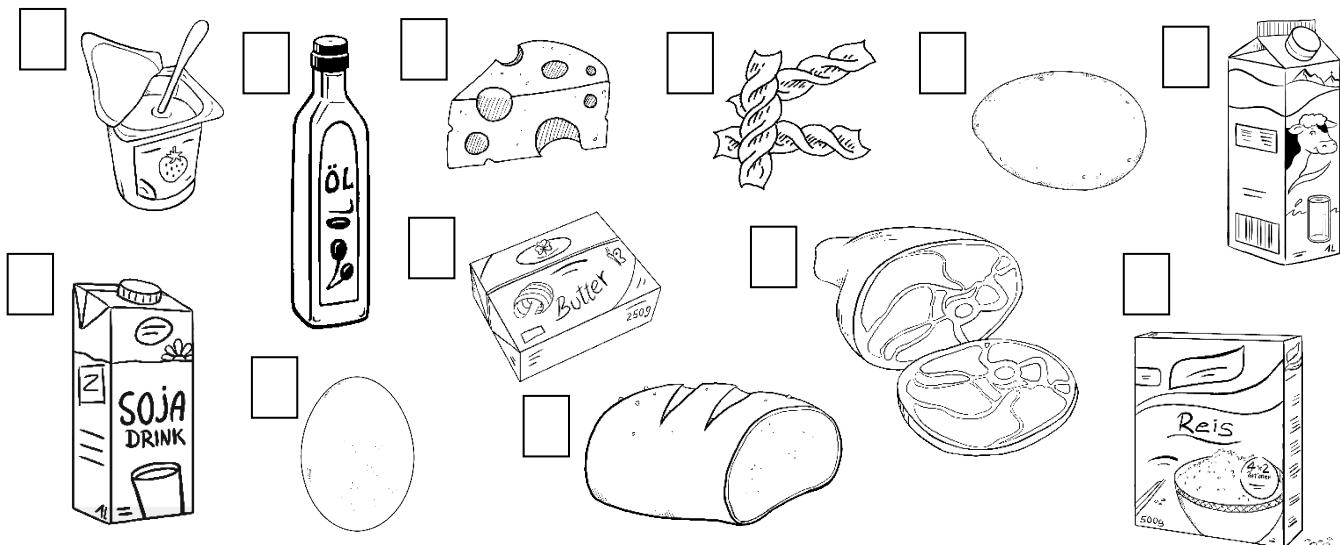
Bausteine des Essens – Nährstoffe

1. Lies den Text.

Die Bausteine deiner Nahrung, die dir Energie (Kalorien) liefern, nennt man Nährstoffe. Diese Nährstoffe sind Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate. Fette stecken zum Beispiel in Butter, Käse, Sahne und Pflanzenöl. Eiweiße sind zum Beispiel in Fisch, Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Auch Hülsenfrüchte wie Sojabohnen oder Erbsen liefern dir Eiweiße. Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis sind Lieferanten von Kohlenhydraten.

1 Gramm Eiweiß hat 4 Kalorien. Auch 1 Gramm Kohlenhydrate hat 4 Kalorien. Aber 1 Gramm Fett hat 9 Kalorien. Von Fetten braucht dein Körper deshalb weniger.

2. Schreibe F für Fette, E für Eiweiß und K für Kohlenhydrate.



3. Finde heraus, wie man Eiweiße auch nennt.

Nimm dafür den oberen Text. Die Zahlen verraten dir, von welchen Wörtern du die Anfangsbuchstaben nehmen musst.

O T

29 53 17 24 4 7

4. Rechne aus, wie viele Kalorien ein Schokomüsliriegel (25 Gramm) hat.

Ein Müsliriegel enthält:

1 Gramm Eiweiß: _____

4 Gramm Fett: _____

15 Gramm Kohlenhydrate: _____

Insgesamt: _____



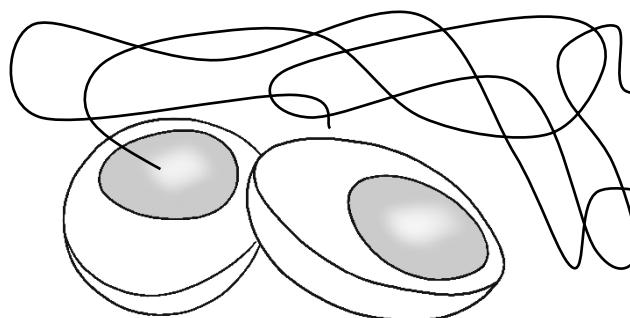
Passend zu diesem Arbeitsblatt kannst du die interaktive Übung „Nährstoffe“ bearbeiten.





Eiweiße (Proteine)

- 4. Rate: Ist im Eiweiß eines Hühnereis mehr Eiweiß oder im Eigelb? Spure nach, um die Lösung zu erfahren.**

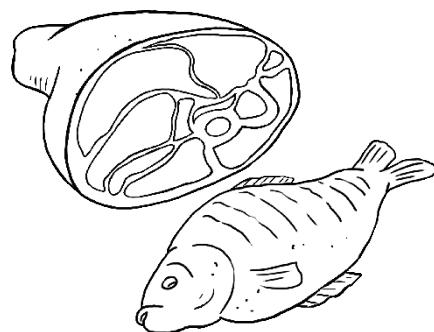
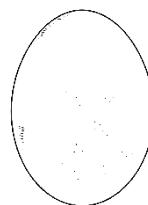


Eigelb enthält 5 % mehr Eiweiß als Eiweiß.

Eiweiß enthält mehr Eiweiß.
Es heißt schließlich schon so.

- 5. Male alle Felder der Lebensmittel an, in denen Eiweiße stecken. Welche Zahl erkennst du? Die Lösung verrät dir, wie viel Gramm Eiweiß in einem hart gekochten Ei steckt.**

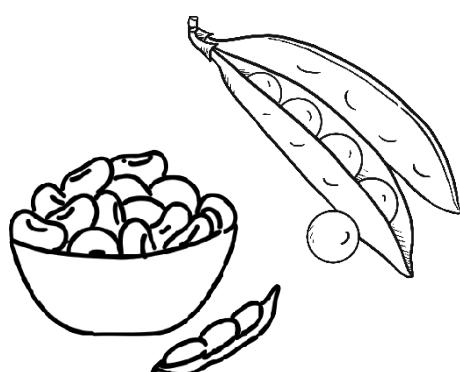
Milch	Joghurt	Rührei	Salat
Wasser	Salz	Fisch	Brot
Apfel	Pilze	Wurst	Zucker
Möhre	Salami	Käse	Schinken
Bonbon	Birne	Sahne	Rotkohl
Zwiebel	Tee	Fleisch	Melone
Reis	Kirsche	Quark	Kartoffel



Lösung: _____ Gramm

- 6. Male alle Felder an, in denen pflanzliche Eiweiße (Proteine) stecken. Die Lösung verrät dir, wie viel Gramm Eiweiß in 100 Gramm Mandeln stecken.**

Sojabohnen		Hähnchen	Vollkorn-brot	Butter	Mandeln		
Pfeffer							
Linsen			Kidneybohnen				
Kürbis-kerne	Bratwurst			Vollkorn-reis			
	ErbSEN		Pudding				



Lösung: _____ Gramm

Richtig kochen

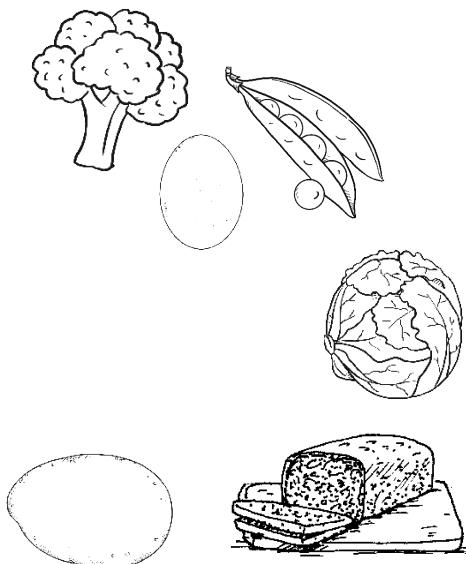


Am besten kochst du mit frischen Zutaten selbst. Dann weißt du nämlich genau, was in deinem Essen steckt. In Fertiggerichten, wie zum Beispiel Tiefkühlpizza, steckt oft viel Fett, Zucker und Salz. Da die Zutaten in Fertiggerichten nicht frisch sind, enthalten Fertiggerichte auch nur wenige Vitamine. Achte beim Kochen auf die Temperatur. Wird dein Gemüse, dein Würstchen oder Brötchen zu dunkel oder sogar schwarz, entstehen Stoffe, die krebsfördernd sind. Natürlich nicht sofort, sondern nur, wenn du zu viel davon isst.

1. Wie kann man verschiedene Lebensmittel zubereiten? Ziehe Linien. Achtung: Oft gibt es mehrere Lösungen.



- roh essen
- in Wasser kochen
- im Ofen backen



2. Schreibe die passenden Wörter in die Lücken.

sparsam • Zutaten • Fett • verkohlt • Obst und Gemüse • Zucker

Ich nehme frische _____.

Mit Salz gehe ich _____ um.

Ich achte darauf, dass nichts _____.

Beim Braten nehme ich gesundes _____.

Bei vielen Rezepten kann ich weniger _____ nehmen, als dort steht.

Ich kochte viel mit _____.



3. Welche Fertiggerichte kennst du? Schreibe auf. Schreibe auch auf, wie oft du sie isst.

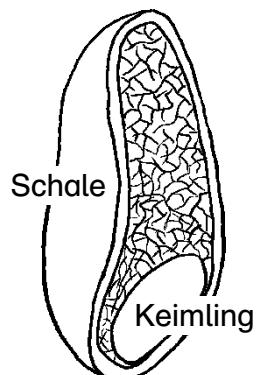
Brot und Getreide

1. Lies den Text und unterstreiche die beiden Mehlsorten.

Brot enthält fast alle Stoffe, die dein Körper braucht. Es gibt viele verschiedene Sorten. Alle werden aus Getreide gemacht.

Für helles Brot wie Toastbrot, helle Brötchen oder Baguette wird weißes Mehl verwendet. Dies ist Mehl, bei dem man vom Korn die Schalen und den Keimling entfernt hat. Dadurch enthält das weiße Mehl weniger Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine.

Für dunkle Brotsorten nimmt man Vollkornmehl, also Mehl, das aus ganzen Körnern (mit Schalen und Keimling) gemacht wird. In Vollkornprodukten stecken viele Vitamine, Mineralstoffe und auch Ballaststoffe. Deshalb sind Vollkornbrote gesünder.



2. Notiere verschiedene Brotsorten.



3. Welches Brot isst du am liebsten? Überlege: Ist dein Lieblingsbrot eher gesund oder ungesund?

4. Überlege, warum ein Vollkornbrötchen schwerer als ein helles Brötchen ist.



5. Mit Obst und Gemüse kannst du aus einfachen Brotscheiben lustige Gesichter, Figuren oder Bilder zubereiten. Suche im Internet nach Ideen oder erfinde ein eigenes „Spezialbrot“. Mache mit dem Handy ein Foto und bringe es mit zur Schule.

