

Klassenarbeit - Ernährung

Milch und Butter; Nährstoffe; Gesunde Ernährung; Zucker; Vitamine

Aufgabe 1

Woher stammen unsere Nahrungsmittel?



___ /1P

Aufgabe 2

**Welche Nahrungsmittel werden aus Milch gemacht?
Unterstreiche die richtigen Wörter.**

Sahne, Ketchup, Kefir, Schnittkäse, Butter, Öl

___ /6P

Aufgabe 3

Welche Nährstoffe brauche ich, um gesund wachsen zu können?

___ /6P

Aufgabe 4

Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?



___ /2P

Aufgabe 5

Wo ist mehr Zucker drin?

- In 1 Tüte Gummibärchen (100 g)
- In 1 Glas Fruchtsaftgetränk (0,2 Liter)



___ /1P

Aufgabe 6

Schreibe zu jedem Nährstoff 3 Beispiele.

Mineralstoffe:			
Fette:			
Vitamine:			
Eiweiß:			
Kohlenhydrate:			
Wasser:			

___ /18P

Aufgabe 7

Nenne 3 Regeln für gesunde Ernährung.



___ /3P

Aufgabe 8

Trage diese Stoffe in Gruppen ein.

Fett, Eiweiß, Mineralstoff, Vitamine, Kohlenhydrate

Baustoffe _____

Brennstoffe _____

Reglerstoffe _____

___ /6P

Aufgabe 9

Schreibe die fehlenden Wörter in die Lücken.

In dem _____ wird dem Speisebrei Säure zugesetzt.

Durch die _____ wird die Nahrung in den Magen befördert.

In den _____ werden dem Speisebrei wertvolle Stoffe entnommen.

Durch den _____ wird der Rest ausgeschieden.

In dem _____ wird den unverdauten Resten die Flüssigkeit entzogen.

Im _____ wird die Nahrung zerkleinert.

___ /6P

Lösung Klassenarbeit - Ernährung

Milch und Butter; Nährstoffe; Gesunde Ernährung; Zucker; Vitamine

Aufgabe 1

Woher stammen unsere Nahrungsmittel?



Unsere Nahrungsmittel stammen von Tier oder Pflanze manchmal auch von beiden.

___/1P

Aufgabe 2

Welche Nahrungsmittel werden aus Milch gemacht?
Unterstreiche die richtigen Wörter.

Sahne, Ketchup, Kefir, Schnittkäse, Butter, Öl

___/6P

Aufgabe 3

Welche Nährstoffe brauche ich, um gesund wachsen zu können?

Eiweiß, Mineralstoffe, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Wasser.

___/6P

Aufgabe 4

Warum ist ein gesundes Frühstück so wichtig?



Damit man gut in den Tag starten kann und fit ist.
Damit man sich in der Schule konzentrieren kann.

___/2P

Aufgabe 5

Wo ist mehr Zucker drin?

- In 1 Tüte Gummibärchen (100 g)
- In 1 Glas Fruchtsaftgetränk (0,2 Liter)



___/1P

Aufgabe 6

Schreibe zu jedem Nährstoff 3 Beispiele.

Mineralstoffe:	Gemüse	Tomaten	Salat
Fette:	Öl	Margarine	Butter
Vitamine:	Obst	Gemüse	Obstsaft
Eiweiß:	Ei	Fleisch	Fisch
Kohlenhydrate:	Nudeln	Brot	Kartoffeln
Wasser:	Fruchtsaft	Mineralwasser	Gemüsesaft

___/18P

Aufgabe 7

Nenne 3 Regeln für gesunde Ernährung.

Viel trinken.
Wenig Süßes.
Viel Obst und Gemüse.



___/3P

Aufgabe 8

Trage diese Stoffe in Gruppen ein.

Fett, Eiweiß, Mineralstoff, Vitamine, Kohlenhydrate

Baustoffe **Eiweiß, Mineralstoffe**
Brennstoffe **Fett, Kohlenhydrate**
Reglerstoffe **Vitamine, Mineralstoffe**

___/6P

Aufgabe 9

Schreibe die fehlenden Wörter in die Lücken.

In dem **Magen** wird dem Speisebrei Säure zugesetzt.

Durch die **Speiseröhre** wird die Nahrung in den Magen befördert.

In den **Dünndarm** werden dem Speisebrei wertvolle Stoffe entnommen.

Durch den **After** wird der Rest ausgeschieden.

In dem **Dickdarm** wird den unverdauten Resten die Flüssigkeit entzogen.

Im **Mund** wird die Nahrung zerkleinert.

___/6P

