Wir brauchen Nährstoffe

AUFGABE 1

Die Nährstoffe in unserer Nahrung

Lies den Text und beantworte die Fragen.

Unser Körper braucht Nahrung. In der Nahrung sind wichtige Nährstoffe. Durch die Nährstoffe bekommen wir Energie.

Wenn wir uns anstrengen und bewegen, brauchen wir viel Energie. Vor allem die Muskeln, das Herz und die Lunge. Wenn wir schlafen brauchen wir auch Energie, aber viel weniger. Wenn wir Sport treiben und arbeiten brauchen wir viel Energie.

1. Was braucht unser Körper?

2. Was ist in der Nahrung?

3. Was bekommen wir durch die Nährstoffe?

4. Wofür brauchen wir Energie?

5. Wann brauchen wir viel Energie, und wann brauchen wir wenig Energie?

Aufgabe 2

Richtig oder falsch?

Kreuze an.

Der Körper braucht am Tag und in der Nacht Energie. 🞎richtig🞎falsch
Im Schlaf brauchen wir am meisten Energie. 🞎richtig🞎falsch

Der Körper braucht die Nährstoffe in der Nahrung. 🞎richtig🞎falsch

Wenn wir uns anstrengen brauchen wir besonders viel Energie. 🞎richtig🞎falsch

Die Energie ist wichtig für Muskeln, Organe und das Gehirn. 🞎richtig🞎falsch

AUFGABE 3

Gruppen von Lebensmitteln

Das sind die Gruppen von Lebensmitteln. Welche Lebensmittel isst du besonders gern?
Nenne drei Beispiele zu allen Gruppen:

|  |  |
| --- | --- |
| Obst |  |
| Gemüse |  |
| Milch und Milchprodukte |  |
| Fisch, Fleisch, Ei und Fleischprodukte |  |
| Getreide und Getreideprodukte |  |

AUFGABE 4

Eigenschaften von Lebensmitteln

Kartoffeln sind weich, Chips sind knusprig. Welche Eigenschaften passen zu den Lebensmitteln.

Ordne zu! Es passen auch Lebensmittel zu mehreren Eigenschaften.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| knusprig | weich | saftig | trocken | mehlig | fettig |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Chips – Apfel – Brot – Kekse – Pommes – Karotte – Brötchen – Fleisch – Fisch – Salat – Apfel – Melone – Tomate – Butter – Haferflocken – Käse – Joghurt – Wurst  |