Engerie durch verbrennung

AUFGABE 1

Die Arbeit der Muskeln

Lies den Text und beantworte die Fragen.

Die Muskeln müssen beim Sport sehr viel arbeiten. Sie sind immer in Bewegung. Bewegung braucht Energie. Für den Nachschub an Energie brauchen Muskeln Nährstoffe. Menschen müssen essen. Durch das Essen kommen die Nährstoffe in unser Blut. Nährstoffe sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Das Blut kommt in jede Muskelzelle. Die Muskelzelle verbraucht die Nährstoffe. So entsteht Energie für die Bewegung. Der Vorgang in den Muskeln heißt Verbrennung.

1. Was brauchen die Muskeln für die Bewegung?

2. Woher bekommen die Muskeln die Energie?

3. Wie heißen die Nährstoffe in unserem Essen?

4. Wohin kommen die Nährstoffe?

5. Wie kommen die Nährstoffe zu den Muskelzellen?

6. Was machen die Muskeln mit den Nährstoffen?

7. Wie heißt der Vorgang in den Muskeln?

AUFGABE 2

Richtig oder falsch?  
Kreuze an.

Muskeln bekommen Energie über die Luft. 🞎richtig🞎falsch  
Durch Sport werden die Muskeln dünner. 🞎richtig🞎falsch

Beim Sport verbrennen Muskeln die Nährstoffe. 🞎richtig🞎falsch

Beim Sport kommen mehr Nährstoffe in die Muskelzellen. 🞎richtig🞎falsch

Muskelkater sind kleine Verletzungen der Muskelfasern. 🞎richtig🞎falsch

Beim Muskelkater ist zu viel Blut in den Muskeln. 🞎richtig🞎falsch

Muskeln bestehen aus Muskelfasern. 🞎richtig🞎falsch

In den Muskelfasern sind die Muskelzellen. 🞎richtig🞎falsch

Die Verbrennung der Nährstoffe ist in den Muskelzellen. 🞎richtig🞎falsch

Aufgabe 3

**Muskeln wachsen durch Sport**Schreibe die passenden Wörter in die Lücken.

Beim Sport ist die \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ der Muskeln sehr hoch.

Der Muskel verbraucht alle \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Wenn die Nährstoffe verbraucht werden, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ es in den Muskeln.  
  
  
Die Muskeln brauchen dann \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nährstoffe. Vor allem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |
| --- |
| Nährstoffe – Eiweiß – Belastung – neue – brennt |

Lösung: 600, 260