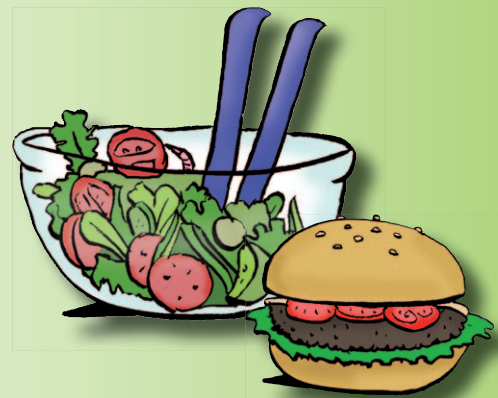




DOWNLOAD

Katharina Löwenthal



Arbeitsmaterialien zum Tag der gesunden Ernährung

Fette, Vitamine & Co.

**3./4.
Klasse**

Persen Verlag



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

**Download
zur Ansicht**

AB 1: Wann und was esse ich täglich?



- ① Wenn du Hunger oder Durst bekommst, zeigt dir dein Körper das durch bestimmte Signale. Ordne zu, indem du das Feld mit der gleichen Farbe anmalst.

Hunger habe ich, ...

wenn mir schwindelig wird.

wenn mein Körper genug Nahrung aufgenommen hat.

Voll bin ich, ...

wenn ich unbedingt ein bestimmtes Lebensmittel essen muss.

wenn meine Kehle und mein Mund trocken werden.

Durst habe ich, ...

wenn ich lange nichts gegessen habe.

wenn ich zu viel gegessen habe.

Appetit habe ich, ...

wenn ich mich gekräftigt und zufrieden fühle.

Satt bin ich, ...

wenn mein Magen knurrt.

wenn etwas verlockend riecht.

wenn mir übel ist.

- ② Zwischen Hunger, Appetit und Völlegefühl gibt es einen Unterschied. Überlegt gemeinsam, welchen. Wann sollte man essen, wann besser nicht?

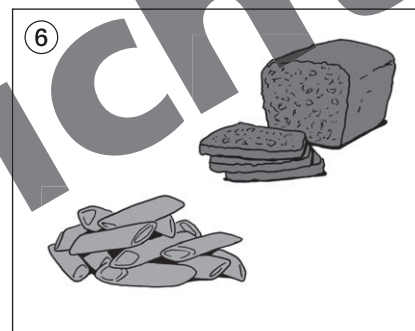
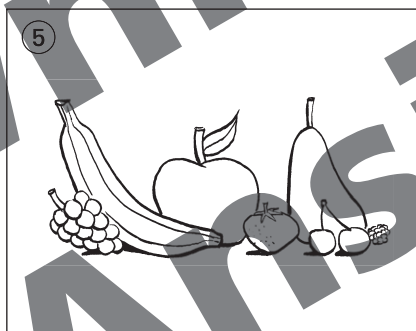
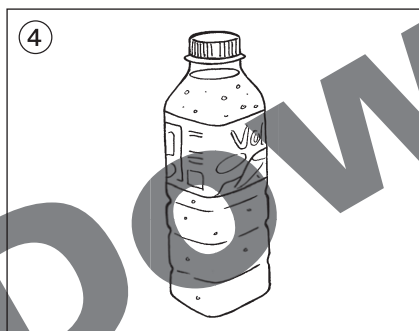
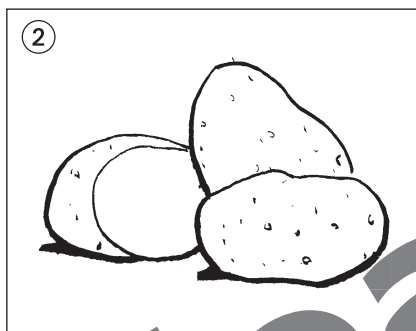
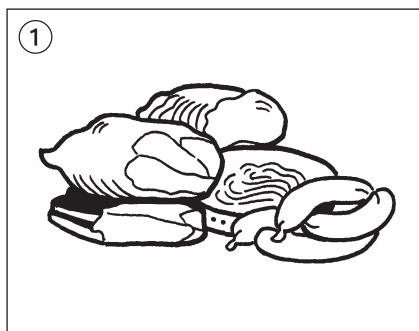
- ③ Überlegt, warum Essen ein schönes Erlebnis sein kann. Was unterscheidet ein Essen in Gemeinschaft von einem Essen, das man allein zu sich nimmt?

AB 2: Was steckt im Essen?



Bestimmte Nahrungsbestandteile braucht dein Körper, um Energie zu bekommen. Durch diese Energie kannst du laufen, lernen, atmen oder spielen. Man nennt diese Nahrungsbestandteile daher Energieträger. Sie sind lebenswichtig. Deshalb solltest du darauf achten, dass dein Essen sie alle enthält.

1 Auf den Schildern unten stehen die Energie-Träger. Schneide sie aus und ordne sie den richtigen Bildern zu. Klebe sie dann ein.



2 Schreibe Lebensmittel auf, die Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe enthalten.

Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Vitamine und Mineralstoffe	Wasser

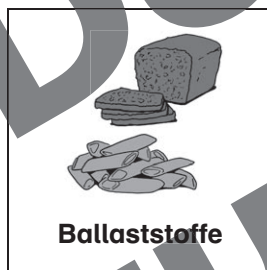
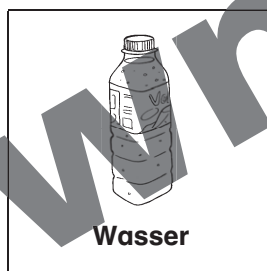
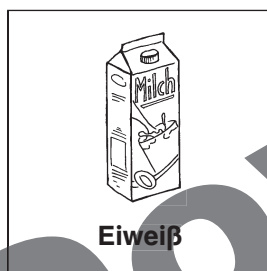
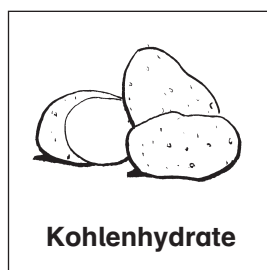
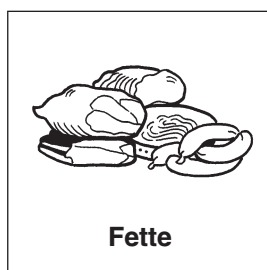
Eiweiß	Ballaststoffe	Fette
Vitamine und Mineralstoffe	Wasser	Kohlenhydrate



Wir alle müssen täglich essen, um genug Energie zu bekommen, doch jeder isst anders und mag unterschiedliche Dinge. Wichtig ist dabei, dass du dich ausgewogen ernährst. Eine ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass du gesund bleibst. Du darfst alles essen, was du magst, aber du solltest darauf achten, dass du viele Nahrungsmittel zu dir nimmst, die deinem Körper beim Wachsen und Gesundbleiben helfen und wenige, die deinem Körper schaden.

1 Ordne die passenden Kästchen einander zu, indem du sie mit Pfeilen verbindest.

Dein Körper braucht:



Sie bilden:

Schutzstoffe

Kraftstoffe

Aufbaustoffe

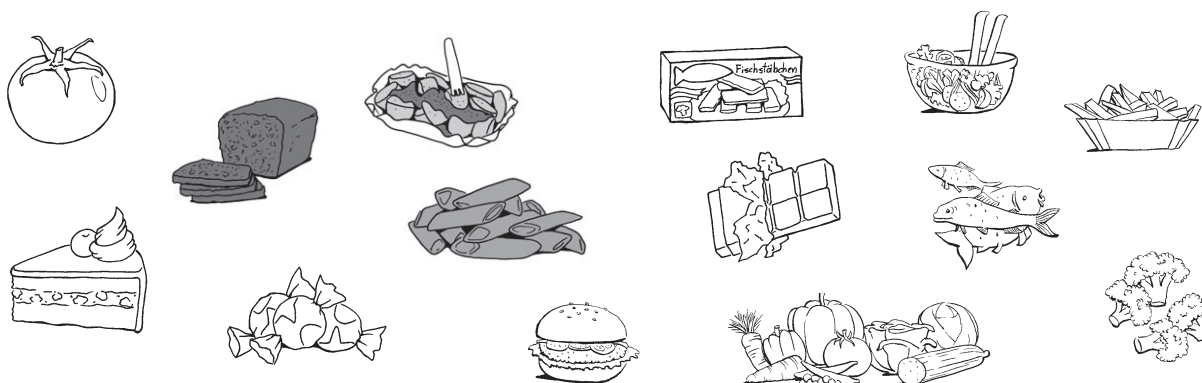
Sie bewirken:

Sie geben Kraft und halten dich warm. Außerdem sorgen sie für deine Beweglichkeit.

Sie helfen dir beim Wachsen und geben dir starke Knochen, gesunde Zähne und schöne Haut.

Sie schützen dich vor Krankheiten und fördern eine gute Verdauung.

2 Von Nahrungsmitteln, die deinem Körper schaden, solltest du nur wenig zu dir nehmen. Entscheide, welche der Lebensmittel unten gesund sind und welche nicht. Kreise die gesunden mit einem Farbstift ein.



AB 4: Wie viel wovon? Die Ernährungspyramide (1)



Für eine gesunde Ernährung kommt es auch darauf an, dass die Mengen deiner Nahrungsmittel richtig verteilt sind. Die Pyramide zeigt dir, wie viel von welchen Lebensmitteln du zu dir nehmen solltest.

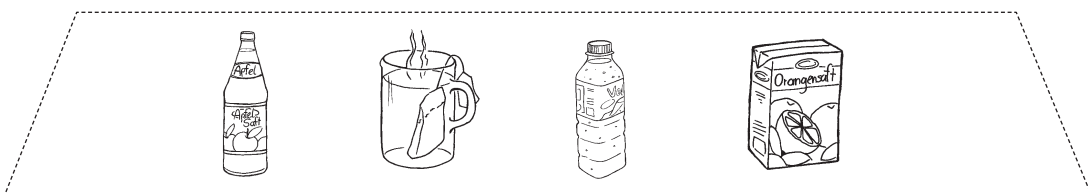
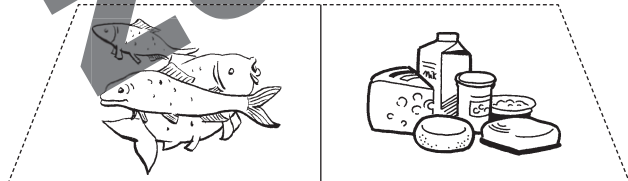
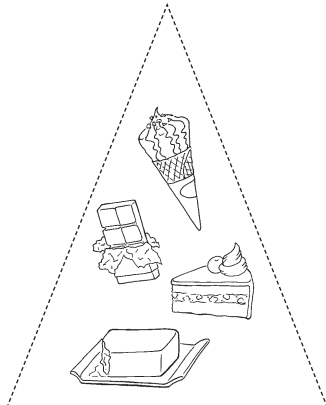
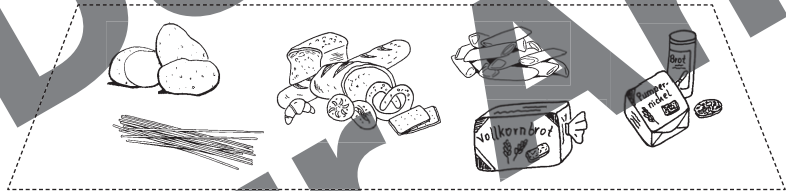
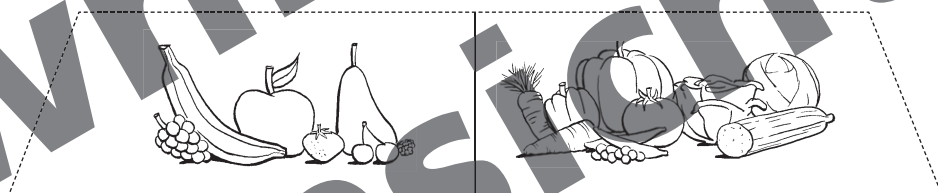
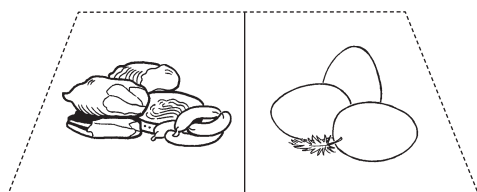


AB 5: Wie viel wovon? Die Ernährungspyramide (2)



Schneide die Teile aus und klebe sie in die Pyramide.

Selten: Süßigkeiten/Fette	1–2 × pro Woche: Fisch	2–3 × pro Woche: Fleisch/Wurst	1,5 l pro Tag: Getränke
Mehrmals täglich: Obst	2–3 Stück pro Woche: Eier	Mehrmals täglich: Gemüse	
Täglich: Kartoffeln/ Getreideprodukte	2 × pro Tag: Milch und Milchprodukte		





Stelle gesunde Mahlzeiten für eine Schulwoche zusammen. Achte dabei auf eine ausgewogene Zusammenstellung. Um die richtigen Mengen auszuwählen, schau in der Ernährungspyramide nach.

Montag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Dienstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Mittwoch:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Donnerstag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____

Freitag:

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendbrot: _____



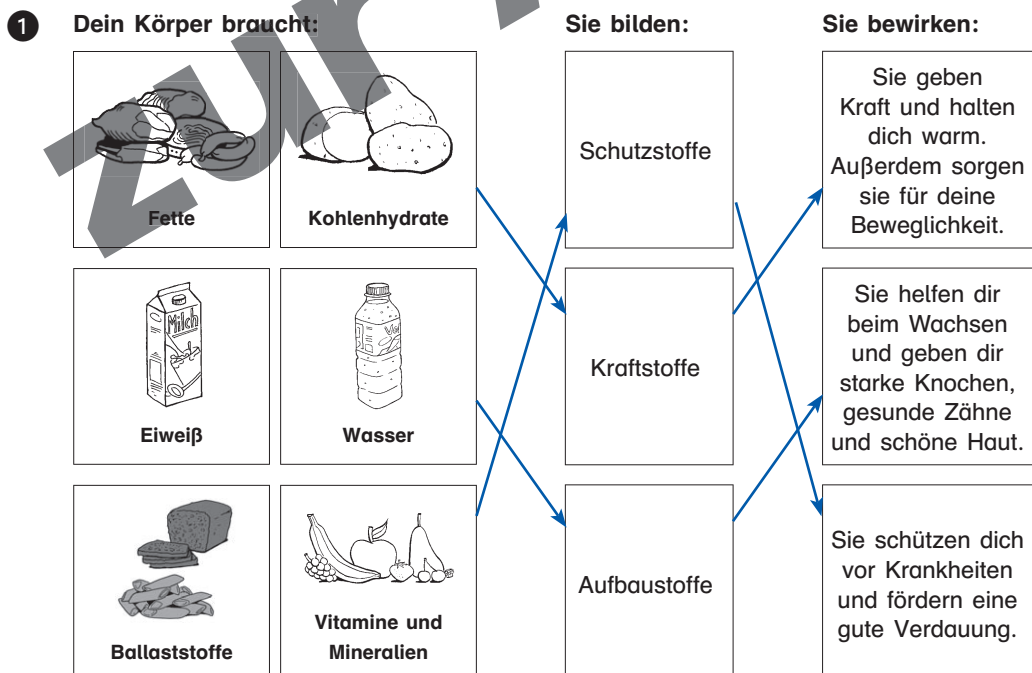
AB 1: Wann und was esse ich täglich?



AB 2: Was steckt im Essen?

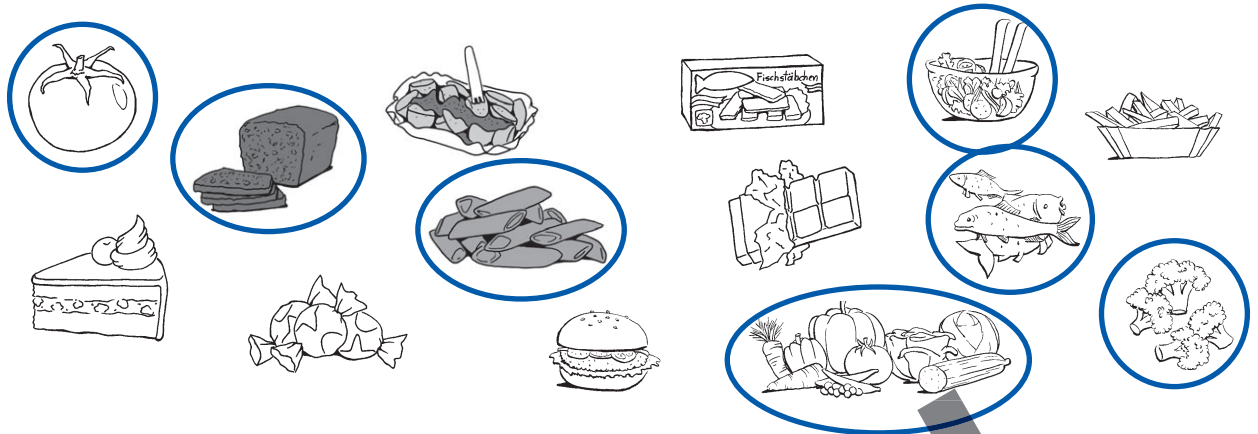
1. Fett, 2. Kohlenhydrate, 3. Eiweiß, 4. Wasser, 5. Vitamine und Mineralstoffe, 6. Ballaststoffe

AB 3: Was ist gesund, was ist ungesund?





2



AB 4/5: Wie viel wovon? Die Ernährungspyramide





Bergedorfer® Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2014 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werks ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Illustrationen: Jennifer Spry, Mele Brink
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 300220

www.persen.de