



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Klassenarbeit: Ernährung - Vegetarier und Veganer - Klasse 8

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Titel:	Klassenarbeit: Ernährung
Reihe:	Klassenarbeitsvorschlag mit Lösungen für die 8. Klasse
Bestellnummer:	83702
Kurzvorstellung:	<p>Hier finden Sie einen Klassenarbeitsvorschlag samt Lösung zum Thema „Ernährung“. Die Aufgaben können für eine Klassenarbeit, einen Test oder zum Wiederholen und Vertiefen genutzt werden.</p> <p>Er ist als editierbarer Vorschlag gedacht, der somit an das Lernniveau der Schüler angepasst werden kann.</p> <p>Mithilfe der abschließenden Lösungsblätter könnten sich die Schüler und Schülerinnen auch selbstständig mit den Aufgaben auseinandersetzen und sich dadurch z.B. auf eine Klassenarbeit vorbereiten.</p> <p>Die Klassenarbeit beinhaltet 13 Aufgaben bzw. Fragen.</p>
Inhaltsübersicht:	<ul style="list-style-type: none">• editierbare Klassenarbeit• Lösungen

6) Was bedeutet Trennkost?

Trennkost ist eine Ernährungsmethode, bei der verschiedene Nahrungsmittelgruppen separat gegessen werden, um die Verdauung zu verbessern und den Stoffwechsel anzukurbeln.

7) Seit wann gibt es Trennkost und woher kommt sie?

Trennkost als Ernährungskonzept wurde erstmals in den 1930er Jahren von William Howard Hay entwickelt. Sie basiert auf der Idee, bestimmte Nahrungsmittel getrennt zu essen, um die Verdauung zu erleichtern.

8) Was ist der Jojo-Effekt?

Der Jojo-Effekt tritt auf, wenn man nach einer Diät schnell wieder zu seiner vorherigen Ernährungsweise zurückkehrt und das verlorene Gewicht schnell wieder zunimmt, manchmal sogar mehr als zuvor.

9) Nenne Nahrungsmittel, die man bei der Vollwertkost nicht essen soll!

Bei Vollwertkost sollten stark verarbeitete Lebensmittel, wie raffinierte Produkte, Fast Food und stark zuckerhaltige Lebensmittel, vermieden werden

10) Worauf muss man bei der Vollwerternährung achten?

Bei Vollwerternährung ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, die viele verschiedene Nährstoffe aus verschiedenen Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und Proteinen enthält.

11) Welche Krankheiten sind bei den Vegetariern seltener?

Vegetarier neigen seltener zu Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und einigen Krebsarten.

12) Welches Vitamin fehlt den Veganern und wozu ist es gut?

Veganer könnten einen Mangel an Vitamin B12 haben, das für die Bildung roter Blutkörperchen und die Funktion des Nervensystems wichtig ist.

13) Welche Nahrungsmittel sollten täglich auf dem Speiseplan stehen?

Nahrungsmittel, die täglich auf dem Speiseplan stehen sollten, sind vor allem Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie gesunde Fette aus Quellen wie Avocados oder Olivenöl.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Klassenarbeit: Ernährung - Vegetarier und Veganer - Klasse 8

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

