

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

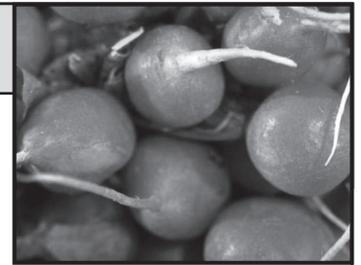
Lernwerkstatt: Ernährung im Alltag - Wie man sich gesund ernährt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

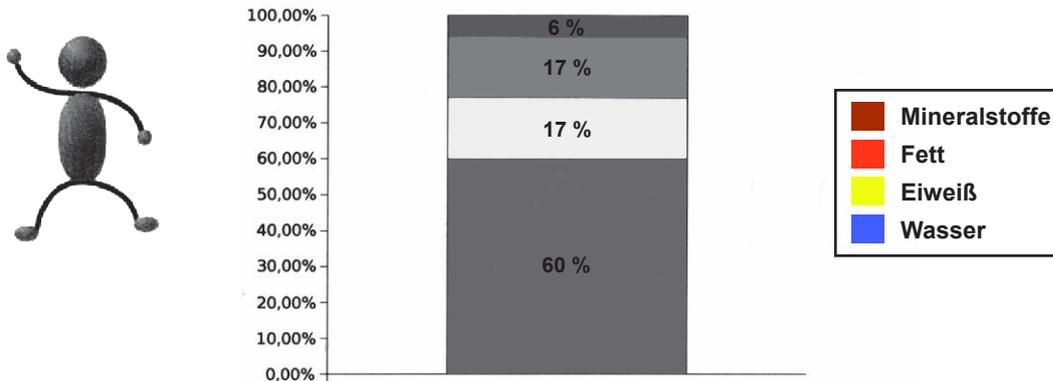


Einleitung & Vorwort	Seite 4
Kapitel I: Daraus besteht mein Körper	Seiten 5 - 6
Kapitel II: Wann sind wir leistungsfähig und wie bleiben wir es?	Seiten 7 - 9
Kapitel III: Was macht unser Körper mit den Lebensmitteln? <ul style="list-style-type: none">• Wo unsere Nahrung bleibt ...• Welche Stoffe zerlegen unsere Nahrung?• Wie funktionieren die Enzyme?• Wie gelangen die Nährstoffe ins Blut?	Seiten 10 - 18
Kapitel IV: Die Nährstoffscheibe	Seiten 19 - 22
Kapitel V: Lebensmittel werden zubereitet <ul style="list-style-type: none">• Allgemeines über Garung - über das gar machen von Lebensmitteln• Die Garungsarten	Seiten 23 - 38
Kapitel VI: Wichtige Inhaltsstoffe in unserer Nahrung <ul style="list-style-type: none">• Die Mineralstoffe• Die Vitamine• Eiweiß• Die Fette• Die Kohlenhydrate• Klebezettel mit zusätzlichen Informationen	Seiten 39 - 60
Die Lösungen	Seiten 61 - 63

I. Daraus besteht mein Körper



Dein Körper ist folgendermaßen zusammengesetzt:



Diese Stoffe haben in unserem Körper verschiedene Aufgaben. Einige dienen als Baustoffe, andere als Wirkstoffe und wieder andere liefern unserem Körper Energie. Einige Stoffe erfüllen sogar gleich mehrere dieser Aufgaben.

Baustoffe

Wasser
Eiweiß
Fett
Mineralstoffe

Energie liefernde Stoffe

Kohlenhydrate
Fett

Wirkstoffe

Mineralstoffe und
Spurenelemente
Vitamine

Weil unser Körper alle diese Stoffe braucht, müssen wir sie täglich zuführen. Aber dabei müssen wir beachten:

- Ein Lebensmittel enthält nicht nur einen einzigen dieser Inhaltsstoffe, sondern immer gleich mehrere.
- Es gibt kein Lebensmittel, das alle der genannten Stoffe enthält.



EA

Aufgabe 1: Male die Übersicht an und verwende folgende Farben:
Blau für Wasser, **Rot** für Eiweiß, **Gelb** für Fett, **Braun** für Mineralstoffe



EA

Aufgabe 2: Kannst du von Brot allein leben und gesund bleiben? Begründe deine Meinung!



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernwerkstatt: Ernährung im Alltag - Wie man sich gesund ernährt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

