



SCHOOL-SCOUT.DE

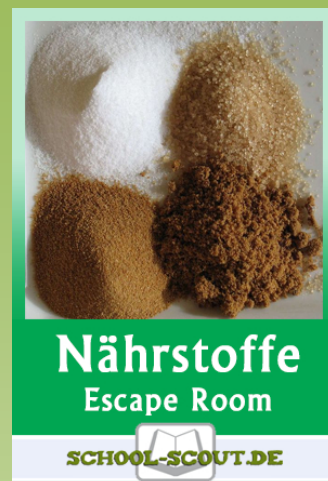
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Escape Room - Nährstoffe

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)





Titel:	Nährstoffe
Reihe:	Escape-Room zu den Komponenten der Ernährung
Bestellnummer:	82924
Kurzvorstellung:	<p>Dieses Unterrichtsmaterial stellt die zentralen Gruppen der Nährstoffe und ihre Funktionen vor. Verschiedene Aufgabenformate und der motivierende Spielcharakter helfen den Schülerinnen und Schüler, sich eigenmotiviert mit den Bestandteilen unserer Ernährung auseinanderzusetzen.</p> <p>Der Escape Room ist sowohl für Einzel- als auch Partner- und Gruppenarbeit geeignet und motiviert die Lerngruppe durch unterschiedliche Medien und Differenzierungen, sich mit dem Thema selbstständig auseinanderzusetzen und ohne Input der Lehrperson die Lösungen zu finden.</p> <p>Das Material eignet sich auch zum Lernen und Üben zuhause und kann von den SchülerInnen eigenständig eingesetzt werden.</p>
Inhaltsübersicht:	<ul style="list-style-type: none">• Didaktisches Vorwort und Spielanleitung• Escape Room mit Arbeitsblättern und Lösungen zu:<ul style="list-style-type: none">• Eiweiß• Kohlenhydrate• Fette• Vitamine• Mineralstoffe• Erklärvideos

Escape-Room

Nährstoffe

Finde den geheimen 4-stelligen Code!

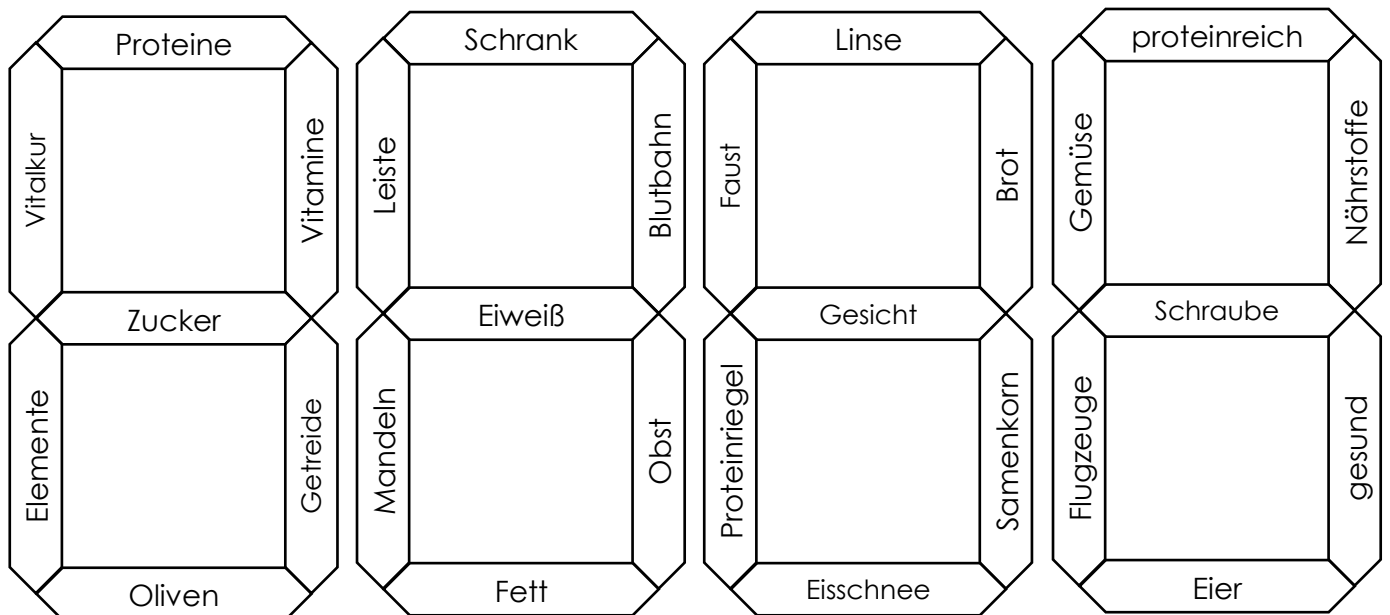
Anleitung:

Bearbeite die Aufgaben zu den Themen:

- ✓ Eiweiß
- ✓ Kohlenhydrate
- ✓ Fette
- ✓ Vitamine
- ✓ Mineralstoffe

Du erhältst jeweils verschiedene Lösungsbegriffe. Bemale diese Begriffe auf diesem Blatt, um die Geheimzahl zu finden!

Aber Vorsicht: Manche Begriffe sind sehr ähnlich!



Fette

Informationstext



Aufgabenstellung: Ergänze den Lückentext mit Hilfe des Videos!

Was sind Fette?

Fett ist ein Nährstoff, den wir über die Nahrung zu uns nehmen. Wissenschaftlich betrachtet besteht Fett aus Wasserstoff, Sauerstoff und Kohlenstoff. Fette lassen sich nicht in Wasser auflösen. Je nach Temperatur sind sie entweder fest oder flüssig.



Arten von Fetten

Es gibt drei Arten von Fetten. Pflanzliches Fett wird durch Auspressen von Samen und Früchten gewonnen. Tierisches Fett entsteht aus Milch oder Fleisch. Auch aus Erdöl kann Fett gewonnen werden. Dieses kann man jedoch nicht essen. Es kommt zum Beispiel als Schmierfett für Maschinen oder als Heizöl zum Einsatz.

Wofür benötigt der Körper Fett?

Der Körper benötigt Fette, um seine Zellen zu erneuern. Außerdem versorgt uns Fett mit Energie. Überschüssige Fette legt der Körper in Fettreserven an. Diese halten warm und dienen als Vorrat. Manche Vitamine (z.B. Vitamin A und K) kann der Körper nur verwerten, wenn sie zusammen mit Fett aufgenommen werden.

Welche Nahrungsmittel enthalten tierisches Fett?

Tierische Fette sind in Fleisch, Geflügel und Wurstwaren enthalten. Außerdem gibt es sehr fettreiche Fischarten. Auch Milch, Butter und Eier enthalten tierisches Fett. Tierische Nahrungsmittel enthalten vor allem sogenannte gesättigte Fettsäuren. Isst man zu viel davon, wirkt sich das negativ auf die Gesundheit aus.



Welche Nahrungsmittel enthalten pflanzliches Fett?

Pflanzliche Fette stecken in ölhaltigen Früchten wie Oliven oder Avocados. Getreide wie Weizen, Mais und Raps enthalten ebenfalls Fett, woraus z.B. Margarine hergestellt werden kann. Auch Nsse, Kerne und Öl enthalten Fett. Viele pflanzlichen Fette enthalten ungesättigte Fettsäuren, die sehr gesund sind.

Kohlenhydrate

Übungen



Begriffe zuordnen

Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!

- | | |
|-----------------------|---|
| (C) Fettreserven | (1) Menge an Zucker, die sich im Blut befindet |
| (E) Nährstoff | (2) benötigte Menge an Energie, um Kreislauf aufrecht zu erhalten |
| (K) Haushaltszucker | (3) im Körper gespeichertes Fett |
| (R) Blutbahn | (4) raffinierter Zucker für den normalen Hausgebrauch |
| (U) Energiebedarf | (5) lebenswichtiger Stoff für den Organismus |
| (Z) Blutzuckerspiegel | (6) Gefäße, die Blut durch den menschlichen Körper leiten |

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6

Fragen

Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe des Textes!

1. Woraus bestehen Kohlenhydrate?

- | | | |
|------------------|-------------------------|-------------------------|
| (S) aus Getreide | (B) aus Zuckermolekülen | (L) aus Wasser und Fett |
|------------------|-------------------------|-------------------------|

2. Wie gelangen Kohlenhydrate in verschiedene Körperregionen?

- | | | |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|
| (L) über die Blutbahn | (F) über Medikamente | (R) über spezielle Cremes |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|

3. Wie viele Arten von Kohlenhydraten gibt es?

- | | | |
|----------|----------|----------|
| (U) drei | (M) acht | (F) fünf |
|----------|----------|----------|

4. In welcher Form kommt Einfachzucker vor?

- | | | |
|-----------------|------------------|-------------------|
| (F) Zuckerwatte | (P) Würfelzucker | (T) Traubenzucker |
|-----------------|------------------|-------------------|

5. Wofür benötigt der Körper Kohlehydrate?

- | | | |
|-------------------|-----------------------|------------------|
| (E) Blutgerinnung | (B) Energieversorgung | (R) Haarwachstum |
|-------------------|-----------------------|------------------|

6. Überschüssige Kohlenhydrate werden ... angelegt.

- | | | |
|----------------------|---------------------------|------------------------|
| (A) als Fettreserven | (U) als Nährstoffspeicher | (N) in den Haarwurzeln |
|----------------------|---------------------------|------------------------|

7. Nudeln, Brot und ... enthalten viele Kohlenhydrate.

- | | | |
|-------------|-------------------|----------------|
| (M) Tomaten | (B) Milchprodukte | (H) Kartoffeln |
|-------------|-------------------|----------------|

8. Kohlenhydrate stecken auch in Getränken wie ...

- | | | |
|--------------|------------|----------------|
| (N) Limonade | (C) Wasser | (I) Früchtetee |
|--------------|------------|----------------|

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8

Eiweiß

Lösungen



Begriffe zuordnen

Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!

- | | |
|-------------------|--|
| (P) Nährstoff | (1) lebenswichtiger Stoff |
| (R) Aminosäure | (2) organisches Molekül |
| (O) Protein | (3) Eiweißstoff |
| (T) Organ | (4) Körperteil mit bestimmter Funktion |
| (E) vegetarisch | (5) frei von Fleisch |
| (I) vegan | (6) rein pflanzlich |
| (N) Proteinquelle | (7) Nahrungsmittel, das viel Protein enthält |
| (E) Tofu | (8) Quark aus Sojamilch |

Lösungswort: P R O T E I N E
1 2 3 4 5 6 7 8

Rätsel

Aufgabenstellung: Löse das Rätsel mit Hilfe des Textes! (Hinweis: ä=ae; ö=oe; ü=ue; ß=ss)

... ist eine gute tierische Proteinquelle.	F	L	E	I	S	C	H					
Besonders viel pflanzliches Eiweiß liefern ...		L	I	N	S	E	N					
Kinder benötigen viel Eiweiß für das ...			W	A	C	H	S	T	U	M		
Hülsenfrüchte sind eine wichtige Eiweißquelle für ...	V	E	G	A	N	E	R					
... enthält mehr Protein als Eiklar.	E	I	G	E	L	B						
Aminosäuren bestehen aus Stickstoff, Kohlenstoff und ...			S	A	U	E	R	S	T	O	F	F
Eiweiß ist gut für den Aufbau von ...	M	U	S	K	E	L	N					

Fragen

Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe des Textes!

- Wie wird Eiweiß noch bezeichnet?
(S) Kohlenhydrat (G) Vitamin **(L) Protein**
- Wofür wird Eiweiß unter anderem vom Körper benötigt?
(I) Wundheilung (F) Verdauung (R) Blutbildung
- Aminosäuren schließen sich in ... zusammen.
(D) Gruppen **(N) Ketten** (F) Molekülen
- In welchem Lebensmittel kommt viel Eiweiß vor?
(F) Kartoffeln **(S) Linsen** (A) Bananen
- Vegetarier und Veganer könne statt tierischem Eiweiß ... zu sich nehmen.
(E) pflanzliches Eiweiß (K) Tabletten (B) Schoko-Eier

Lösungswort: L I N S E
1 2 3 4 5



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Escape Room - Nährstoffe

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

