

## Aufgaben für Woche 2

In der letzten Woche hast du noch einmal wiederholt, was die **Ernährungspyramide** ist und wie wir uns ernähren sollten, wenn wir uns **gesund und fit** halten wollen.

Wir haben uns im Unterricht auch schon damit beschäftigt, welche **Nährstoffe hauptsächlich** in unseren Nahrungsmitteln enthalten sind.

Schaue dir diesen **Film bis Minute 18** an.



Versuche danach die folgenden Aufgaben zu lösen.

Du kannst den Film auch anhalten und die Aufgaben nach und nach lösen.

### Aufgabe 1: Nährstoffe

- Schreibe dir die **6 wichtigen Nährstoffe**, die in unseren Lebensmitteln enthalten sind auf.
- Gib jeweils **2-3 Beispiele**, in welchen **Lebensmitteln** diese Nährstoffe enthalten sind.
- Nenne zusätzlich die **Funktion der Nährstoffe für den Körper**, also wozu braucht der Körper den Nährstoff.

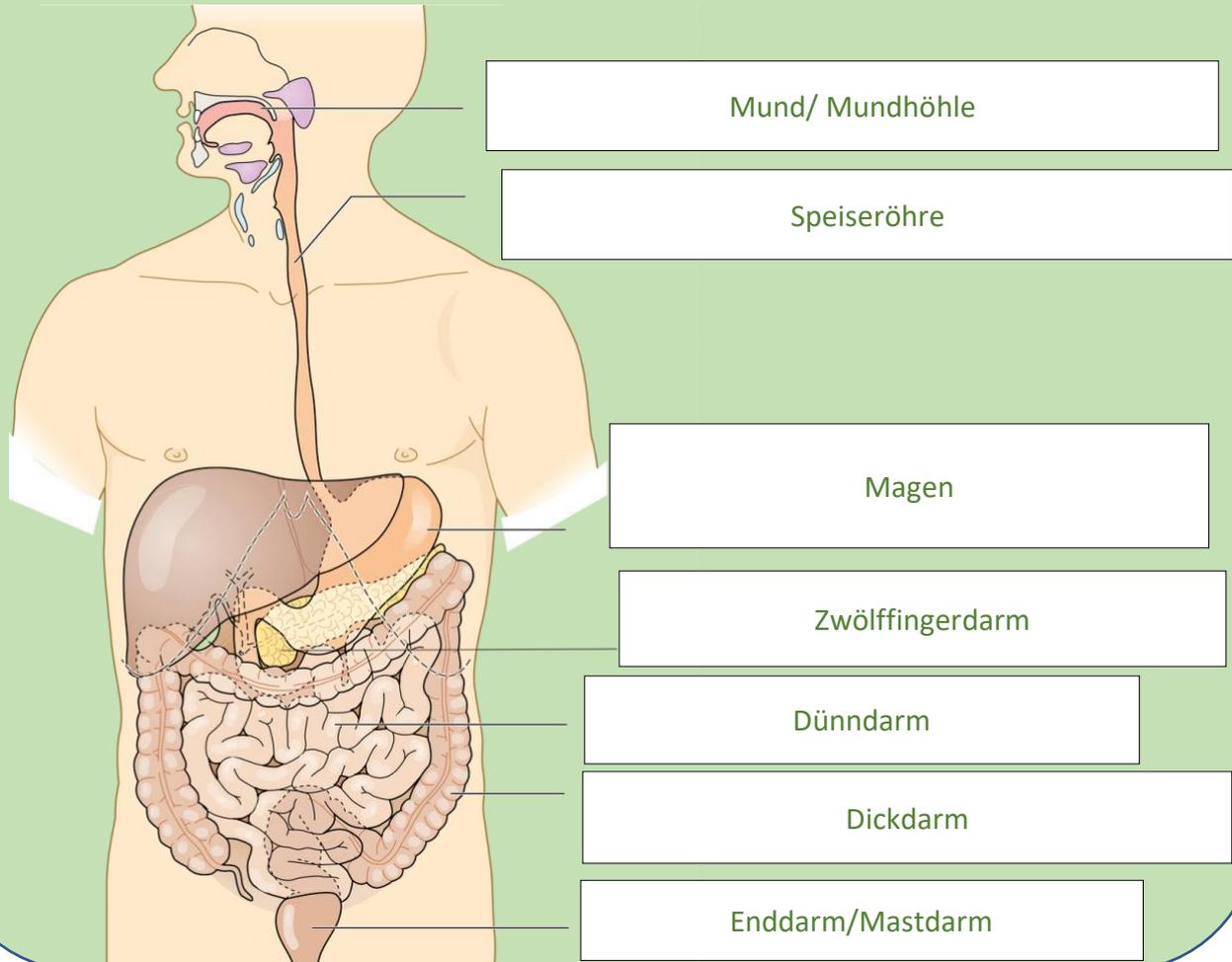
Schreibe alles wie im Beispiel in eine Tabelle.

Nährstoff	Lebensmittel	Funktion für den Körper
<i>Kohlenhydrate</i>	<i>Brot, Müsli, Reis, Zucker</i>	<i>schnelle Energie für Muskeln und Gehirn</i>
<i>Fett</i>	<i>Butter, Wurst</i>	<i>Energie für den Körper</i>
<i>Protein/Eiweiß</i>	<i>Eier, Milch, Käse</i>	<i>Baustoffe für Muskeln und Knochen</i>
<i>Vitamine</i>	<i>Obst, Gemüse</i>	<i>Stärken das Immunsystem, Blutbildung, Augen</i>
<i>Mineralstoffe</i>	<i>Wurst, Milch</i>	<i>Baustoff für Knochen und Zähne</i>
<i>Ballaststoffe</i>	<i>Vollkornbrot, Obst, Gemüse</i>	<i>machen satt, gut für die Verdauung</i>
<i>Wasser</i>	<i>Tee, Mineralwasser, Kaffee</i>	<i>Körper besteht zum Großteil aus Wasser, leitet Stoffe über das Blut durch den Körper</i>

## Aufgabe 2: Verdauung

Beschrifte die **Organe** in der Skizze. Du brauchst **nur die benennen, die für die Verdauung wichtig sind.**

Schreibe zusätzlich auf, **wozu die Organe gebraucht werden** bzw. was in den Organen passiert.



### Aufgabe 3: Der perfekte Start in den Morgen

In dem Film hast du viele Informationen bekommen, was ein gutes Frühstück ausmacht, welche Lebensmittel die Konzentration fördern und was sonst noch wichtig ist, für einen guten Start in den Tag.

Überlege dir, wie ein **gesundes Frühstück** für ich persönlich aussieht und wie du deinen **Morgen gestalten solltest**, um **fit, konzentriert und ausgeruht** in die Schule (oder aktuell an deinen Schreibtisch zuhause) gehen und Leistung bringen kannst.

**Schreibe deine Antworten** auf.

Individuelle Ergebnisse

+

Für konzentriertes Arbeiten brauchst du:

- Energie (durch Kohlenhydrate, Fette (nur wenig), Eiweiß)
- Sauerstoff
- Mineralstoff Eisen
- Wasser
- Bewegung