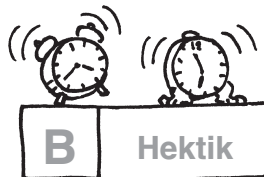
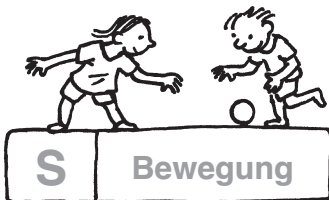


Gesund leben

Zu einem gesunden Leben gehören viele Dinge.

- ▶ Lies die Stichwörter in den Kästchen aufmerksam.
- ▶ Markiere grün, was zum gesunden Leben gehört, und rot, was nicht dazugehört.
- ▶ Schreibe die Buchstaben der grün markierten Wörter in die Kästchen unten.
- ▶ Richtig geordnet, ergeben die gefundenen Buchstaben ein Wort.



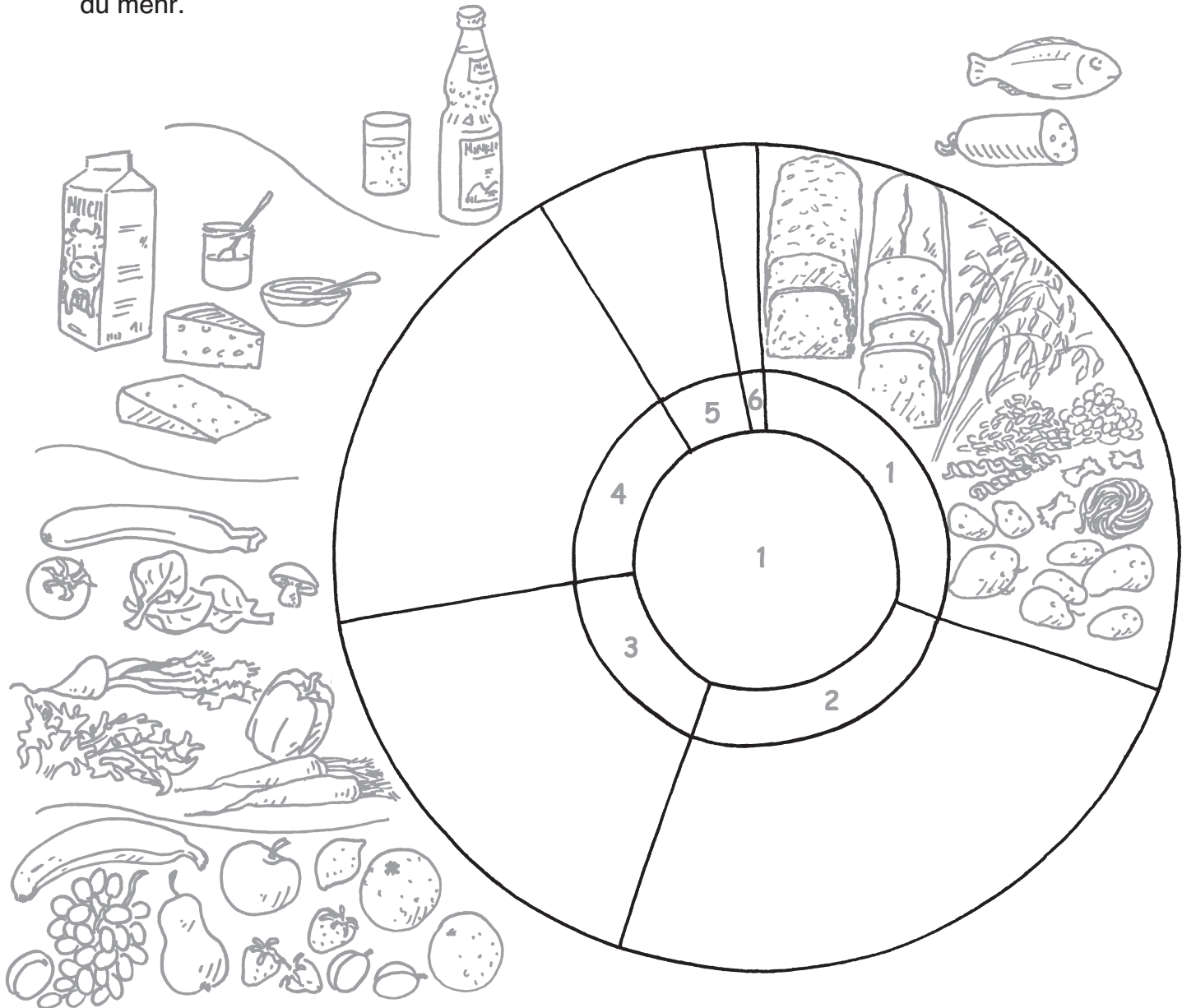
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

Lösungswort:



Der Ernährungskreis

- ▶ Ergänze den Lebensmittelkreis und male die abgebildeten Nahrungsmittel an die richtige Stelle. Der Link unten hilft dir dabei.
- ▶ Wenn du auf der Internetseite im Kreis in die einzelnen Abschnitte klickst, erfährst du mehr.



Gesunde Ernährung heißt sich ausgewogen ernähren. Von allen Lebensmitteln im Kreis solltest du täglich wählen.

- ▶ Erkundige dich, welche Lebensmittel die Basis (Grundlage) deiner Ernährung bilden.

- ▶ Wovon solltest du am wenigsten zu dir nehmen? _____

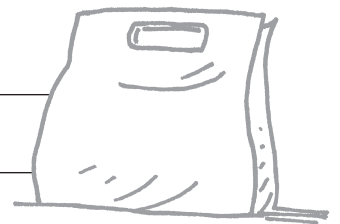
- ▶ Schau nach, wie viel Flüssigkeit du zusätzlich zu dir nehmen solltest: _____

- ▶ In welcher Gruppe haben sich Kuchen und Süßigkeiten versteckt? Nr.: _____

www.mildenberger-verlag.de/lernen-im-netz/heft24/ab2

© Mildenberger Verlag GmbH · Lernen im Netz · Heft 24: Gesundes Leben · KV Seite 2



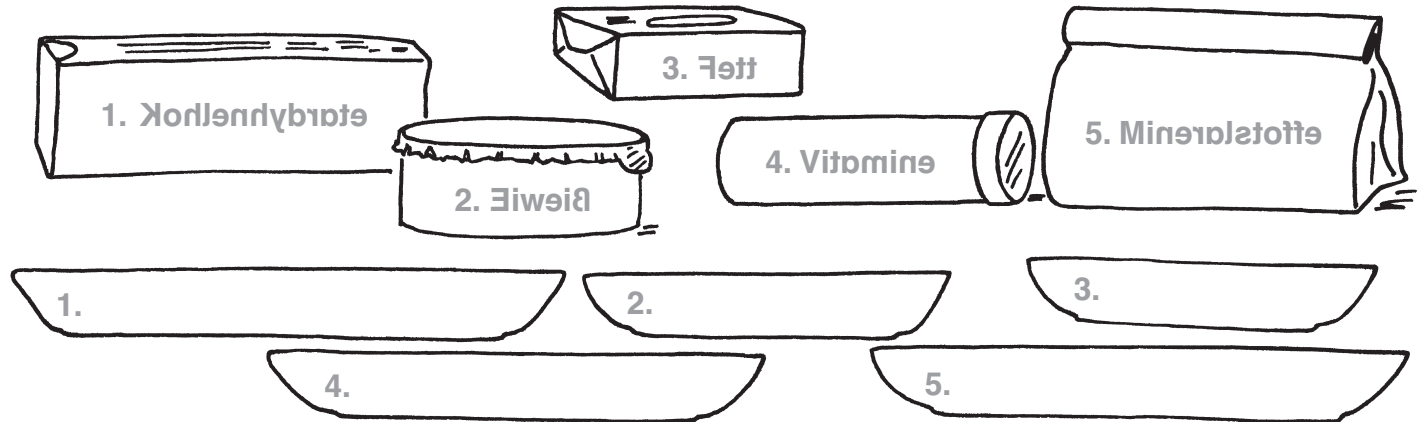


Das braucht dein Körper

Dein Körper braucht ganz bestimmte Nährstoffe, damit er richtig funktionieren kann.

► Wenn du die Geheimschrift entziffert hast, kennst du ihre Namen.

► Der Link unten hilft dir.



► Ergänze den Lückentext. Auf der Internetseite findest du Hilfe.

Kohlenhydrate sind unsere wichtigste _____. Tierisches Eiweiß ist in _____, _____ und _____ enthalten, pflanzliches Eiweiß vor allem in Hülsenfrüchten wie _____ und _____. Fett ist der wichtigste _____ - und _____. Vitamine brauchen wir, um _____ zu bleiben. Mineralstoffe sind chemische _____, die der Körper braucht.

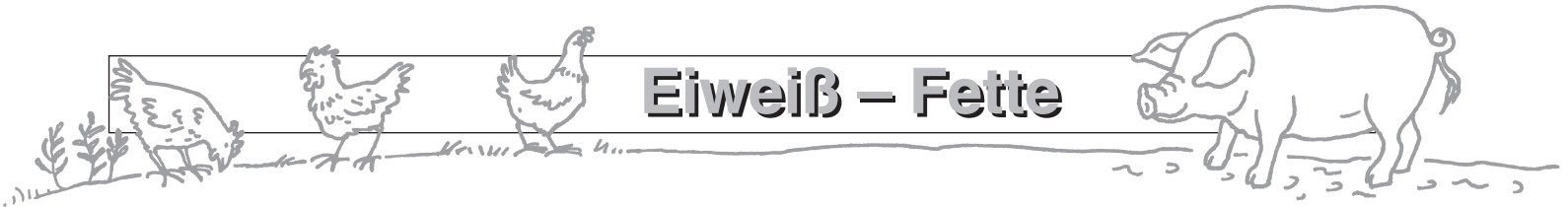
► Notiere, welche Nährstoffe in je 100 g dieser Nahrungsmittel enthalten sind. Schau auf der Internetseite nach.



www.mildenberger-verlag.de/lernen-im-netz/heft24/ab3

© Mildenberger Verlag GmbH · Lernen im Netz · Heft 24: Gesundes Leben · KV Seite 3





Eiweiß – Fette

► **Eiweiße** haben lebenswichtige Funktionen und sind für den Körper unentbehrlich, denn jede Körperzelle besteht zu einem großen Teil aus Eiweißbausteinen. Wenn du die Rätselschrift entziffert hast, kennst du drei der Aufgaben, die Eiweiße haben. Siehe auch Link 1.

► Erhaltung und Neubildung von Körperzellen: _____

► Bildung von Gerüststoffen, z. B. für Knochen, Nägel und Haare: _____

► Bildung von Antikörpern für die Immunabwehr: _____

► Du solltest 40 bis 60 g Eiweiß pro Tag zu dir nehmen. Erkundige dich, in welchen Lebensmitteln du tierische und pflanzliche Eiweiße findest. Notiere jeweils drei Beispiele (Link 1).

Tierische Eiweiße	Pflanzliche Eiweiße
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

► Zu viel **Fett** ist nicht gesund, weil du davon zu dick wirst, aber ganz ohne Fett geht es nicht, denn es hat wichtige Aufgaben. Zwei davon lernst du durch die Geheimschrift kennen. Siehe auch Link 2.

► Schutz für innere Organe: _____

► Schutz vor Wärmeverlust: _____

► Du brauchst aber nur ca. 60 g Fett pro Tag. Auf der Internetseite (Link 2) findest du weiter unten eine Tabelle, die dir Auskunft über den Fettgehalt verschiedener Lebensmittel gibt. Schau nach, wie viel Gramm Fett du zu dir nimmst, wenn du eine Portion Pommes frites isst.



_____ g

Überlege: Wenn ich eine Portion Pommes frites esse, habe ich schon _____ Gramm Fett mehr, als ich eigentlich brauche!



www.mildenberger-verlag.de/lernen-im-netz/heft24/ab4

