

Was steckt in der Nahrung?

Abenteuer Ernährung



Ohne Essen könnten wir nicht überleben. Was liefert die Nahrung unserem Körper? Schau dir den Film an (Timecode 02:15 - 05:03 Min). Welche Nährstoffe und Ergänzungsstoffe werden genannt und welche Aufgaben haben sie? Trage die Informationen in die Tabelle ein.

Nähr-, Ergänzungsstoffe in der Nahrung	Wofür braucht der Körper sie?
Kohlenhydrate	
Ballaststoffe	

Weg der Nahrung A

Abenteuer Ernährung



Unser Essen nimmt einen langen Weg durch unseren Körper. Dabei sind viel Organe beteiligt, das Essen zu verdauen und die Nährstoffe aufzunehmen. Beschreibe den Weg der Nahrung und die Aufgaben der beteiligten Organe.

- Beschrifte die Schaubilder: Welche an der Verdauung beteiligten Organe sind zu sehen? Schreibe den Namen der Organe unter die Bilder. Im Film wird es erklärt (Timecode 07:27 bis 10:00 Min.)



① _____



② _____



③ _____



④ _____



⑤ _____



⑥ _____



⑦ _____



⑧ _____

Zucker-Quiz

Abenteuer Ernährung



Ein Bestandteil unserer Nahrung ist Zucker. Lies die Fragen auf diesem Arbeitsblatt durch und kreuze die richtige Antwort an. Manchmal sind auch mehrere Antworten richtig. Als kleine Hilfestellung schau dir den Film an (Timecode 10:03 – 12:56 Min.).

1. Welche Aussage über Zucker ist richtig?

- Zucker kommt vor allem in Milch und Joghurt vor.
- Das Gehirn braucht Zucker, um zu funktionieren.
- Ein Mensch muss mindestens ein Kilogramm Zucker am Tag zu sich nehmen.



2. Es gibt verschiedene Arten von Zucker. Welche ist besser für das Gehirn?

- Mehrfachzucker
- Zweifachzucker

3. In welchen Lebensmitteln ist Mehrfachzucker enthalten?

- in Gummibärchen, Schokolade und Limonade
- in Butter und Margarine
- in Äpfeln, Vollkornbrot und Möhren



4. Wer zuviel „schlechten“ Zucker isst, ...

- ... ist im Unterricht auf die Dauer unkonzentrierter.
- ... riskiert Schäden an den Zähnen.
- ... muss keine Vitamine mehr zu sich nehmen.

5. Zuviel Zucker ist ungesund, schadet den Zähnen und macht dick. In welchen Lebensmitteln ist viel schädlicher Zucker? Du kannst so viele Lebensmittel ankreuzen, wie du meinst.

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Limonade | <input type="checkbox"/> Naturjoghurt | <input type="checkbox"/> Ketchup |
| <input type="checkbox"/> Apfel | <input type="checkbox"/> Weingummi | <input type="checkbox"/> Kakao |
| <input type="checkbox"/> Schokolade | <input type="checkbox"/> Marmelade | <input type="checkbox"/> Haferflocken |
| <input type="checkbox"/> Eis | <input type="checkbox"/> Nudeln | <input type="checkbox"/> Nuss-Nougat-Creme |

Zucker verdauen

Abenteuer Ernährung



Warum ist Zucker nicht gleich Zucker? Erkläre mit Hilfe der Bilder aus dem Film. Wenn du Hilfe brauchst, schau dir die Stelle im Film noch einmal an (Timecode 16:24 bis 17:46 Min.).

- Beide abgebildeten Lebensmittel enthalten Zucker. Welcher Zucker ist besser für das Gehirn und die Konzentration und warum?



- Erkläre mir Hilfe der Grafiken, warum der eine Zucker im Körper besser verwertet wird als der andere. Folgende Wörter können dabei helfen:

schnell verdauen – lange Zuckermoleküle – in einfache Moleküle aufspalten – Blutzuckerspiegel – bleibt länger gleich hoch



Kaloriencheck

Abenteuer Ernährung



Im Film gibt es viele Informationen über Kalorien und wie man Kalorien am besten wieder verbraucht. Beantworte die folgenden Fragen. Wenn du Hilfe brauchst, schau dir die Stelle im Film noch einmal an (Timecode 19:15 bis 21:43 Min.).



Kalorien ist ein anderes Wort für _____ .



Kohlenhydrate und Eiweiß liefern gleich viel Energie – nämlich jeweils 4,1 Kilokalorien pro Gramm. **Kreise die Lebensmittel ein: Welche Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate (grün) und welche viel Eiweiß (gelb)?**



Beim Fett dagegen ist es mehr als doppelt so viel: 9,3 Kilokalorien stecken in einem Gramm. Fett ist also beim Essen der Energielieferant Nummer eins. **Welche Lebensmittel außer Butter enthalten viel Fett?**

- Warum ist es trotzdem besser, die Energie vor allem mit Kohlenhydraten und Eiweiß aufzunehmen und weniger durch Fette?

- Der Mensch verbraucht auch Kalorien, wenn er faul in der Hängematte liegt oder schläft. Warum?



