

Ballaststoffe

Aufgabe 1

S. 48-49

1 Was sind Ballaststoffe? Kreuze die richtige Aussage an.

Ballaststoffe sind nutzlos.

Ja Nein

Kraftvolle Kohlenhydrate enthalten viele Ballaststoffe.

Ja Nein

Süßigkeiten halten lange satt, weil sie viele Ballaststoffe enthalten.

Ja Nein

2 Welche Getreidesorten kennst du aus dem Ernährungskompass? Schreibe drei Sorten auf.

3 Welche Lebensmittel haben viele wertvolle Ballaststoffe? Kreuze die Lebensmittel an.

Toastbrot

Vollkornbrot

Cornflakes

Muffin

Softdrink

Schokolade

Haferflocken

Linsen

Gemüse

Nüsse



Ballaststoffe

Lösung: Aufgabe 1

S. 48-49

1 Was sind Kohlenhydrate? Kreuze die richtige Aussage an.

Ballaststoffe sind nutzlos.

Ja Nein

Kraftvolle Kohlenhydrate enthalten viele Ballaststoffe.

Ja Nein

Süßigkeiten halten lange satt, weil sie viele Ballaststoffe enthalten.

Ja Nein

2 Welche Getreidesorten kennst du aus dem Ernährungscompass? Schreibe drei Sorten auf.

z.B. Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Mais, Roggen

3 Welche Lebensmittel haben viele wertvolle Ballaststoffe? Kreuze die Lebensmittel an.

Toastbrot

Vollkornbrot

Cornflakes

Muffin

Softdrink

Schokolade

Haferflocken

Linsen

Gemüse

Nüsse

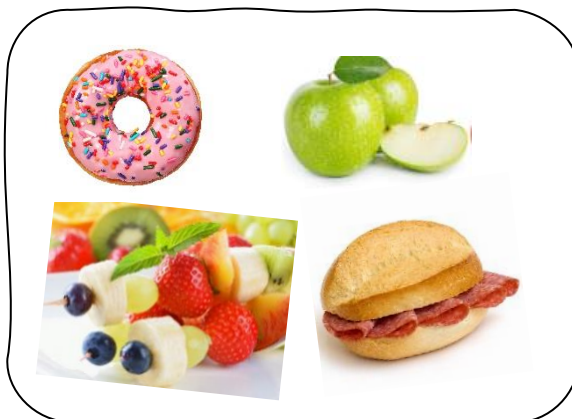


Ballaststoffe

Aufgabe 2

S. 48-49

- 1 **Hilf Hotte Karotte die ungesunden Lebensmittel in seinem Frühstück zu finden. Streiche die ungesunden Lebensmittel durch.**



Ballaststoffe

Lösung: Aufgabe 2

S. 48-49

- 1 **Hilf Hotte Karotte die ungesunden Lebensmittel in seinem Frühstück zu finden. Streiche die ungesunden Lebensmittel durch.**

