

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 Ernährungskompass? 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.

Beispiel



Ballaststoffe

Lösung: Aufgabe 2

S. 48-49

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

Beispiel

