

Fette

Aufgabe 1

S. 32-33

- 1 Enthalten die Lebensmittel auf den Bildern gesunde oder ungesunde Fette? Schnappe dir Stifte und umrande die ungesunden Fette **rot** und die gesunden Fette **grün**.

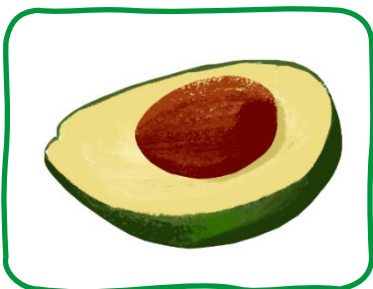
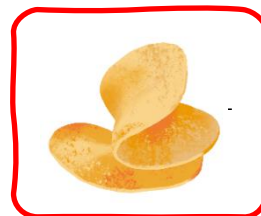
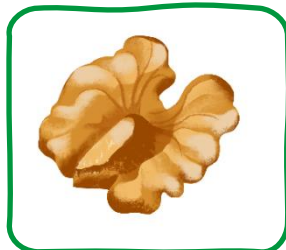
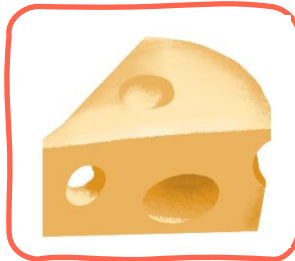


Fette

Lösung: Aufgabe 1

S. 32-33

- 1 Enthalten die Lebensmittel auf den Bildern gesunde oder ungesunde Fette? Schnappe dir Stifte und umrande die ungesunden Fette **rot** und die gesunden Fette **grün**.



Fette

Aufgabe 2

S. 32-33

1 Welche drei Arten von Fett kennst du? Fülle die Lücken.

Pflanzenöle, Nüsse und Fisch sind voller gesunder _____ Fette. In Butter, Sahne und Wurst stecken viele _____ Fette. Passe vor allem bei _____ auf, die in stark verarbeitenden Lebensmitteln zu finden sind.

2 Welche Aufgaben übernimmt Fett in deinem Körper?

Fett liefert dir besonders viel _____. Es bewahrt dich vor Kälte und schützt deine _____, zum Beispiel dein Herz oder deinen _____.

3 Welche Aussage ist richtig? Kreuze an!

- Nüsse sind ein ungesunder Snack. Ja ☐ Nein ☐
- In Öl lösen sich Vitamine besonders gut auf. Ja ☐ Nein ☐
- Gesättigte Fette stecken vor allem in tierischen Lebensmitteln. Ja ☐ Nein ☐



Fette

Lösung: Aufgabe 2

S. 32-33

1 Welche drei Arten von Fett kennst du? Fülle die Lücken.

Pflanzenöle, Nüsse und Fisch sind voller gesunder, ungesättigter Fette. In Butter, Sahne und Wurst stecken viele gesättigte Fette. Passe vor allem bei Transfetten auf, die in stark verarbeitenden Lebensmitteln zu finden sind.

2 Welche Aufgaben übernimmt Fett in deinem Körper?

Fett liefert dir besonders viel Energie. Es bewahrt dich vor Kälte und schützt deine Organe, zum Beispiel dein Herz oder deinen Magen.

3 Welche Aussage ist richtig? Kreuze an!

Nüsse sind ein ungesunder Snack.

Ja ☐ Nein ☒

In Öl lösen sich Vitamine besonders gut auf.

Ja ☒ Nein ☐

Gesättigte Fette stecken vor allem in tierischen Lebensmitteln.

Ja ☐ Nein ☒

