

Kohlenhydrate

Aufgabe 1

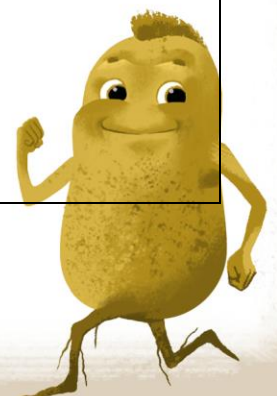
S. 16-17

- 1** **Hilf Kalle beim Einkaufen: Sortiere die Lebensmittel in den gesunden und ungesunden Einkaufswagen.**

Gemüse, Vollkornbrot, Eis, Süßigkeiten, Naturreis, Kartoffeln, Linsen, Burger, Softdrink, Bohnen, Nüsse, Toastbrot, Vollkornnudeln, Schokoriegel, Nuss-Nougat-Creme, Chips, Pommes, Obst



| Gesunder Einkaufswagen | Ungesunder Einkaufswagen |
|------------------------|--------------------------|
| <p>Gemüse,</p> | |



Kohlenhydrate

Lösung: Aufgabe 1

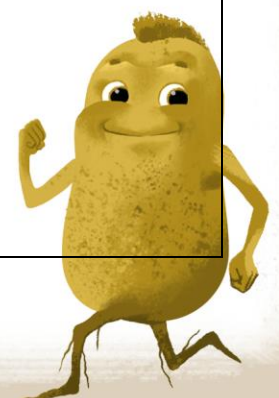
S. 16-17

1 **Hilf Kalle beim Einkaufen: Sortiere die Lebensmittel in den gesunden und ungesunden Einkaufswagen.**

Gemüse, Vollkornbrot, Eis, Süßigkeiten, Naturreis, Kartoffeln, Linsen, Burger, Softdrink, Bohnen, Nüsse, Toastbrot, Vollkornnudeln, Schokoriegel, Nuss-Nougat-Creme, Chips, Pommes, Obst



| Gesunder Einkaufswagen | Ungesunder Einkaufswagen |
|--|--|
| Gemüse, Vollkornbrot, Naturreis, Kartoffeln, Linsen, Bohnen, Nüsse, Vollkornnudeln, Obst | Eis, Süßigkeiten, Burger, Softdrink, Toastbrot, Schokoriegel, Nuss-Nougat-Creme, Chips, Pommes |



Kohlenhydrate

Aufgabe 2

S. 16-17

1 Welche Aufgaben übernehmen Kohlenhydrate in deinem Körper?

Kohlenhydrate liefern mir Energie für mein _____, Atmung, und _____.

2 Welches der beiden Lebensmittel ist gesünder und sättigt dich länger? Kreuze die richtigen Antworten an!

Vollkornbrot  Toastbrot 

Pizza mit Salami  Belegtes Vollkornbrötchen mit Ei 

Müsli mit Joghurt und Früchten  Schokomuffin 

3 Fülle die Lücken des Spickzettels mit Hilfe der Seite 16 in deinem Ernährungskompass aus.

Kraftvolle Kohlenhydrate halten dich lange _____.

Wähle statt Weißmehlprodukten lieber _____.

Sie stecken voller _____.

Vitamine, _____ und _____

Spurenelementen.



Kohlenhydrate

Lösung: Aufgabe 2

S. 16-17

1 Welche Aufgaben übernehmen Kohlenhydrate in deinem Körper?

Kohlenhydrate liefern mir Energie für mein Gehirn,
Atmung, und Muskeln.

2 Welches der beiden Lebensmittel ist gesünder und sättigt dich länger? Kreuze die richtigen Antworten an!

- | | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|
| Vollkornbrot |  | <input checked="" type="checkbox"/> | Toastbrot |  | <input type="checkbox"/> |
| Pizza mit Salami |  | <input type="checkbox"/> | Belegtes Vollkornbrötchen mit Ei |  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Müsli mit Joghurt und Früchten |  | <input checked="" type="checkbox"/> | Schokomuffin |  | <input type="checkbox"/> |

3 Fülle die Lücken des Spickzettels mit Hilfe der Seite 16 in deinem Ernährungskompass aus.

Kraftvolle Kohlenhydrate halten dich lange satt.
Wähle statt Weißmehlprodukten lieber
Vollkornprodukte. Sie stecken voller
Vitamine, Mineralstoffe und
Spurenelementen.

