

Kohlenhydrate

Aufgabe 1

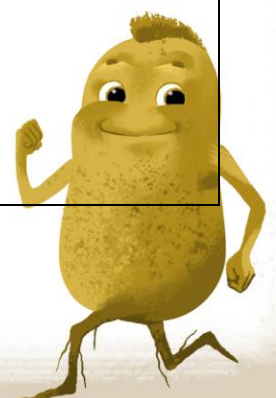
S. 16-17

- 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
Gemüse,	



Kohlenhydrate

Lösung: Aufgabe 1

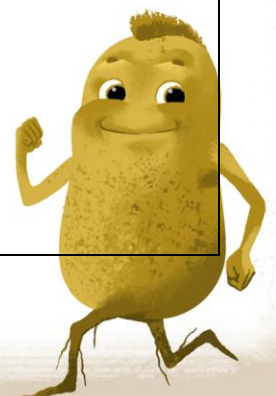
S. 16-17

- 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.

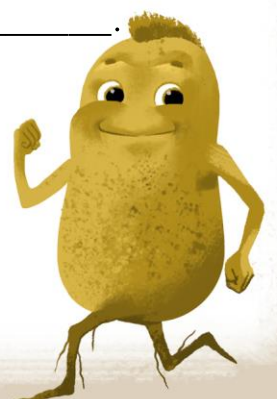
Kraftvolle Kohlenhydrate halten dich lange _____.

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 |  | ☒ | 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 satt.
Wähle statt Weißmehlprodukten lieber
Vollkornprodukte. Sie stecken voller
Vitamine, Mineralstoffe und
Spurenelementen.

