

2

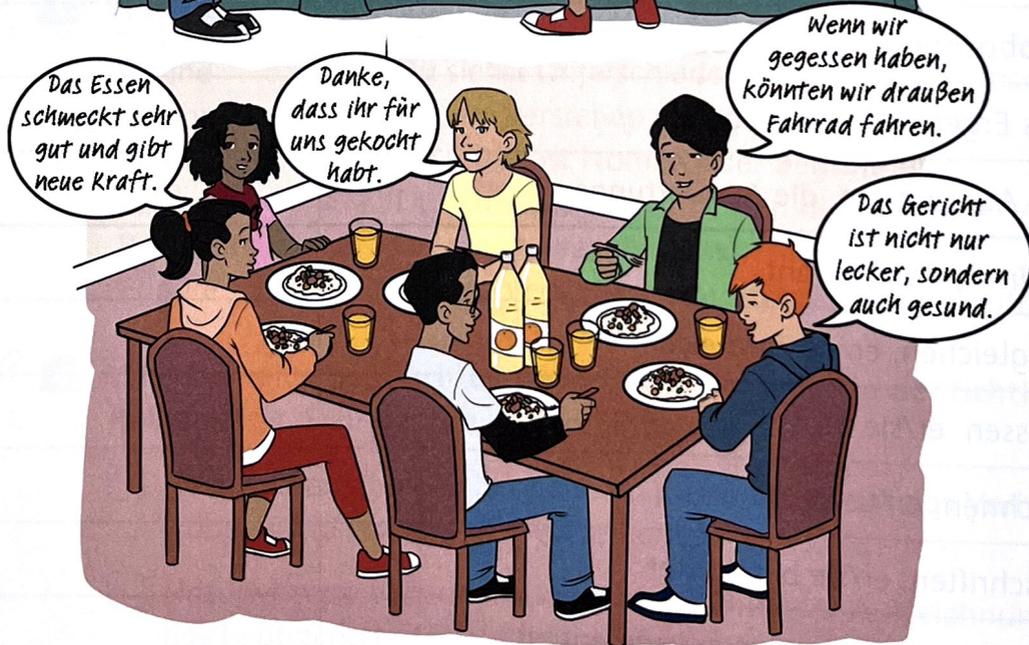
Ernährung und Verdauung

Hassan und Amina wollen für Eden, Erfan, Lena und Max Couscous kochen. Sie kaufen auf dem Markt die frischen Zutaten ein.

1 Schau dir die Bilder an. Was machen die Kinder? Schreibe zu jedem Bild einen Satz in dein Heft. Verwende die Wörter am Rand für deine Sätze.



der Markt
einkaufen
das Lebensmittel
das Gemüse
das Fleisch
frisch



der Geschmack
die Nahrung
die Mahlzeit
das Essen
kochen
essen
gesund

die Kraft, die Kräfte
die Verdauung, -
die Ernährung, -
die Zutat, die Zutaten

die Mahlzeit, die Mahlzeiten
das Lebensmittel, die Lebensmittel
das Fleisch, -
einkaufen, er/sie kauft ein

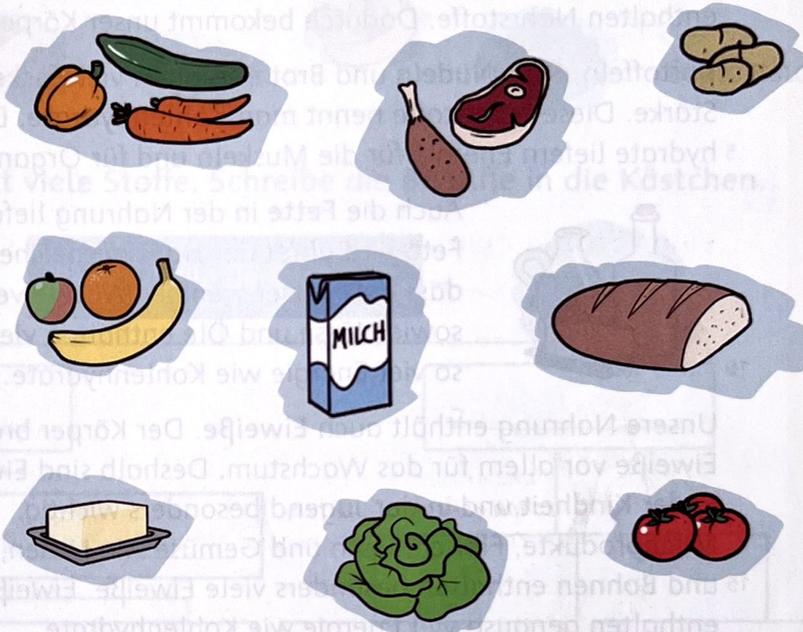
essen, er/sie isst
kochen, er/sie kocht
gesund, gesundes Essen
frisch, frische Tomaten

Wir brauchen Nährstoffe



- 1** Die Kinder haben noch mehr Nahrungsmittel eingekauft. Verbinde die Namen mit den passenden Bildern.

das Obst
das Fleisch
die Milch
das Brot
die Kartoffeln
das Gemüse
der Salat
die Eier
die Tomaten
die Butter



- 2** Lies den Text. Warum braucht der Mensch Nahrung?

Unser Körper braucht ständig Nährstoffe. Diese Nährstoffe nutzt er zur Energiegewinnung und als Baustoff. Je mehr wir uns anstrengen, desto mehr Energie braucht unser Körper. Die Organe, wie zum Beispiel Herz, Lunge und Darm, arbeiten auch dann, wenn wir schlafen. Unser Körper braucht Energie, damit die Organe arbeiten. Und er braucht Energie für Bewegungen. Diese Energie liefert uns die Nahrung. Wenn wir Sport treiben, dann brauchen wir mehr Energie.



- 3** Richtig oder falsch? Kreuze an.

	richtig	falsch
Der Körper braucht ständig Nährstoffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Körper nutzt einige Nährstoffe als Baustoff.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Schlaf braucht der Körper keine Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je mehr wir uns anstrengen, desto weniger Energie braucht unser Körper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn wir uns bewegen, brauchen wir Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

der Nährstoff, die Nährstoffe

der Baustoff, die Baustoffe

der Darm, die Därme

die Bewegung, die Bewegungen

die Energie, die Energien

die Energiegewinnung, –

die Lunge, die Lungen

das Organ, die Organe

das Herz, die Herzen

das Nahrungsmittel, die Nahrungsmittel

sich anstrengen, er/sie strengt sich an

Sport treiben, er/sie treibt Sport

Unsere Nahrung

1 Lies den Text. Welche Nährstoffe gibt es in unserer Nahrung?

Wir essen jeden Tag mehrere Mahlzeiten. Unsere Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe. Dadurch bekommt unser Körper Energie.

Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot enthalten viel Zucker und Stärke. Diese Nährstoffe nennt man **Kohlenhydrate**. Die Kohlenhydrate liefern Energie für die Muskeln und für Organe wie das Gehirn.



Auch die **Fette** in der Nahrung liefern dem Körper Energie. Fett wird unter der Haut gespeichert. Die Fettpolster sorgen dafür, dass der Körper weniger Wärme verliert. Butter, Wurst und Käse sowie Nüsse und Öle enthalten viel Fett. Fette enthalten doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate.

Unsere Nahrung enthält auch **Eiweiße**. Der Körper braucht Eiweiße vor allem für das Wachstum. Deshalb sind Eiweiße in der Kindheit und in der Jugend besonders wichtig. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Gemüse wie Linsen, Erbsen und Bohnen enthalten besonders viele Eiweiße. Eiweiße enthalten genauso viel Energie wie Kohlenhydrate.



Kohlenhydrate und Fette sind **Betriebsstoffe**. Betriebsstoffe liefern die Energie, die wir für unsere täglichen Aktivitäten brauchen. Eiweiße sind **Baustoffe**. Wir benötigen die Baustoffe zum Aufbau unseres Körpers.

2 Welche Nährstoffe sind in der Nahrung enthalten? Schreibe sie in dein Heft.

3 Lies den Text. Welche Ergänzungsstoffe gibt es in unsere Nahrung?

Unsere Nahrung enthält auch Ergänzungsstoffe. Unser Körper braucht außer Betriebsstoffen und Baustoffen auch **Ergänzungsstoffe**. Zu den Ergänzungsstoffen gehören verschiedene **Vitamine**. Vitamine kommen vor allem in Obst und Gemüse vor. Wir werden krank, wenn wir zu wenig Vitamine aufnehmen. Vitamin-C-Mangel führt zu Müdigkeit und häufig zu Krankheiten. Vitamin-D-Mangel führt zu weichen Knochen.

Für viele Vorgänge im Körper werden **Mineralstoffe** benötigt. Zu den Mineralstoffen gehören Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen. Diese Stoffe kommen in allen Lebensmitteln vor.

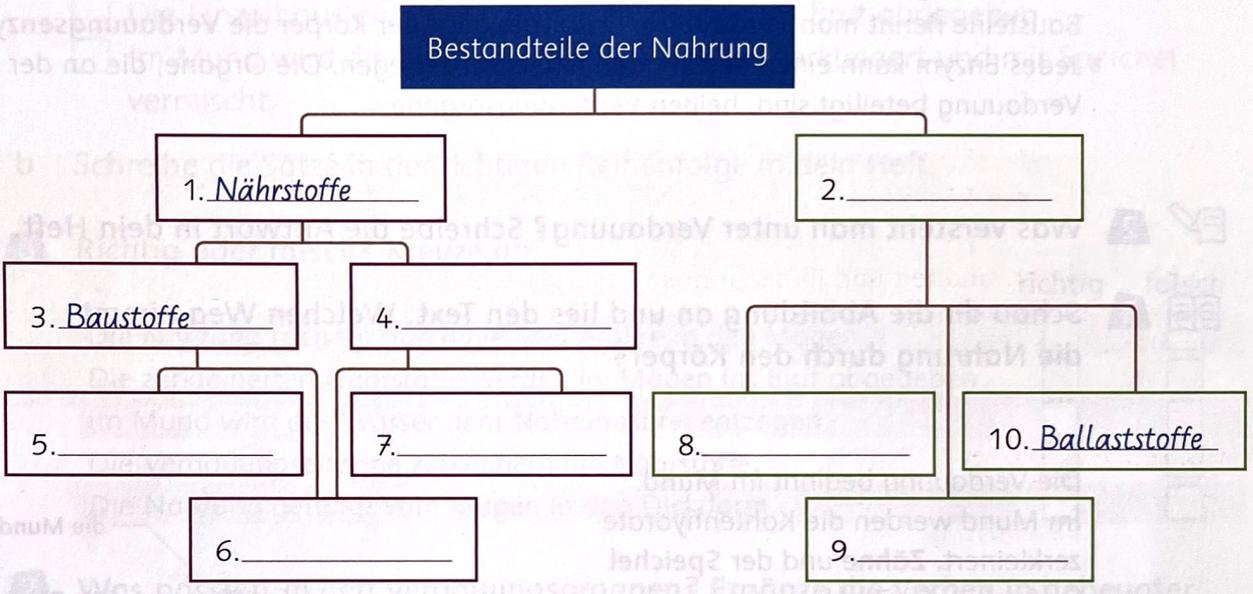
Ballaststoffe sind in pflanzlicher Nahrung enthalten. Der Körper kann sie nicht verdauen. Sie sättigen und fördern die Verdauung.

4 Welche Ergänzungsstoffe sind in der Nahrung enthalten? Schreibe sie in dein Heft.

5 In welchen Lebensmitteln ist was enthalten? Verbinde.

Kohlenhydrate				Vitamine
Eiweiße				Mineralstoffe
Fette				Ballaststoffe

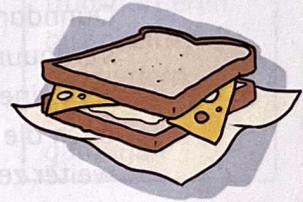
6 Die Nahrung enthält viele Stoffe. Schreibe die Begriffe in die Kästchen.



2. Ergänzungsstoffe	5. Kohlenhydrate	7. Fette	9. Mineralstoffe
4. Betriebsstoffe	6. Eiweiße	8. Vitamine	

7 Lenas Pausenbrot besteht aus Brot, Butter und Käse. Das Pausenbrot enthält einige Nährstoffe.

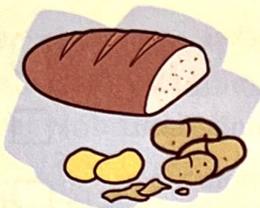
- a Aus welchen drei Nahrungsmitteln besteht das Pausenbrot? Schreibe sie in dein Heft.
- b Welche Nährstoffe sind im Pausenbrot enthalten? Bilde richtige Sätze und schreibe sie in dein Heft.



Im Brot	sind ist	Fett enthalten.
In der Butter		Eiweiß enthalten.
Im Käse		Kohlenhydrate enthalten.

der Mineralstoff, die Mineralstoffe	der Baustoff, die Baustoffe	das Eiweiß, die Eiweiße
der Ergänzungsstoff,	der Ballaststoff, die Ballaststoffe	das Fett, die Fette
die Ergänzungsstoffe	das Kohlenhydrat,	das Vitamin, die Vitamine
der Betriebsstoff, die Betriebsstoffe	die Kohlenhydrate	

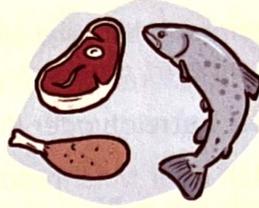
1 Lieferant für Betriebsstoffe (A) oder Baustoffe (B)? Kreuze an.



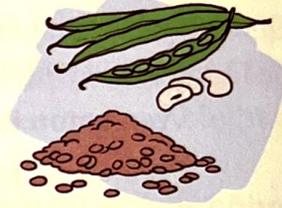
A B



A B

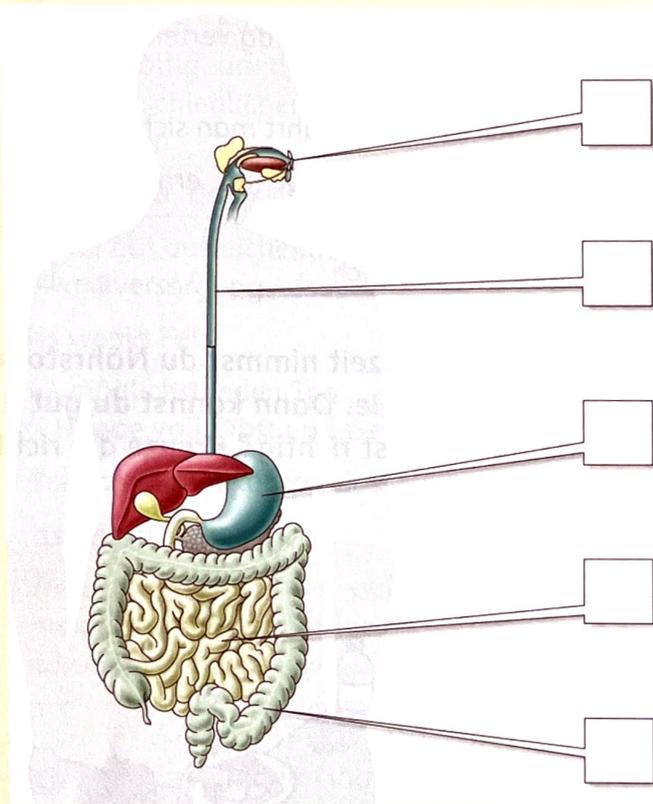


A B



A B

2 Ordne die Beschreibungen A–E dem Bild zu. Schreibe die Buchstaben in die Kästchen.



A Hier wird die Nahrung gesammelt und mit Magensaft vermischt.

D Durch diese Röhre wird die Nahrung in den Magen transportiert.

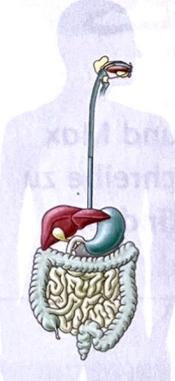
C Hier wird die Nahrung zerkleinert und mit Speichel vermischt.

E Hier werden die Bausteine der Nährstoffe ins Blut abgegeben.

B Hier wird dem Nahrungsbrei Wasser entzogen.

3 Welche Regeln solltest du bei deiner Ernährung beachten? Kreuze an.

- Iss dreimal am Tag ausreichend große Mahlzeiten.
- Ernähre dich abwechslungsreich mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.
- Als Zwischenmahlzeiten eignen sich Chips und Schokolade.
- Erhitze Lebensmittel sehr stark, um schädliche Stoffe zu entfernen.
- Trinke ausreichend viel Wasser, Saftschorlen oder Tee.

das hilft mir	neue Wörter	in meiner Sprache
	das Lebensmittel, die Lebensmittel	
	der Nährstoff, die Nährstoffe	
	die Energie, die Energien	
	kochen, er/sie kocht	
	sich anstrengen, er/sie strengt sich an	
	der Betriebsstoff, die Betriebsstoffe	
	der Baustoff, die Baustoffe	
	der Ergänzungsstoff, die Ergänzungsstoffe	
	der Mineralstoff, die Mineralstoffe	
	der Ballaststoff, die Ballaststoffe	
	das Vitamin, die Vitamine	
	das Kohlenhydrat, die Kohlenhydrate	
	das Fett, die Fette	
	das Eiweiß, die Eiweiße	
	die Nahrung enthält ein Mangel führt zu	
	die Verdauung, die Verdauungen	
	der Mund, die Mänder	
	die Speiseröhre, die Speiseröhren	
	der Magen, die Mägen	
	der Dünndarm, die Dünndärme	
	der Dickdarm, die Dickdärme	
	das Verdauungsenzym, die Verdauungsenzyme	
	zerkleinern, er/sie zerkleinert abgeben, er/sie gibt ab	