|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Eiweiß Übungen | https://youtu.be/wHUrmimdNcc | Video |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Eiweiß |  | (1) | wichtiger Nährstoff für den Körper |
| (B) | Proteine |  | (2) | Bausteine von Proteinen und Eiweiß |
| (E) | Stickstoff |  | (3) | Moleküle, die aus Aminosäuren bestehen |
| (E) | Veganer |  | (4) | chemisches Element, Bestandteil von Eiweiß |
| (G) | Sauerstoff |  | (5) | chemisches Element, Grundbaustein von Nahrungsmitteln |
| (I) | Muskeln |  | (6) | chemisches Element, wichtig für den Körper |
| (N) | Hülsenfrüchte |  | (7) | Gewebe, das für Bewegung sorgt |
| (R) | Kohlenstoff |  | (8) | Pflanzen mit proteinreichen Samen |
| (U) | Aminosäuren |  | (9) | Personen, die tierische Produkte meiden |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (M) | Wachstum erfordert ausreichend Eiweiß ... |  | (1) | ... für unsere Gesundheit und Fitness. |
| (O) | Eiweiß ist ein wichtiger Nährstoff ... |  | (2) | ... die für den Körper essentiell sind. |
| (O) | Vegetarische Lebensmittel enthalten viel Eiweiß ... |  | (3) | ... aus pflanzlichen Quellen und Nüssen. |
| (P) | Aminosäuren bilden Proteine ... |  | (4) | ... und unterstützen die Knochenstärke. |
| (S) | Milchprodukte sind reich an Protein ... |  | (5) | ... für eine gesunde Ernährung. |
| (S) | Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten ... |  | (6) | ... um ihren Proteinbedarf zu decken. |
| (U) | Veganer können Tofu essen ... |  | (7) | ... insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Eiweiß? |
| (R) | Ein chemischer Stoff ohne Funktion |
| (S) | Ein wichtiger Nährstoff für den Körper |
| (V) | Ein unbedeutendes Lebensmittel für den Körper |
| 2. | Wofür benötigt der Körper Eiweiß? |
| (A) | Um Energie für den Körper zu speichern |
| (I) | Für Muskeln und Gehirnfunktion |
| (S) | Nur für die Hautpflege |
| 3. | Welche Nahrungsmittel enthalten viel Eiweiß? |
| (G) | Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte |
| (N) | Lebensmittel, die keinen Nährwert haben |
| (R) | Nur Obst und Gemüse ohne Protein |
| 4. | Wie ersetzen Vegetarier tierisches Eiweiß? |
| (N) | Durch pflanzliches Eiweiß aus Lebensmitteln |
| (R) | Durch die Meidung aller Nahrungsmittel |
| (V) | Indem sie mehr Fleisch essen |
| 5. | Was sind Hülsenfrüchte? |
| (A) | Pflanzen mit proteinreichen Samen |
| (B) | Obstsorten mit hohem Zuckergehalt |
| (S) | Gemüse ohne nennenswerten Nährwert |
| 6. | Wer sind Veganer? |
| (L) | Personen, die tierische Produkte meiden |
| (R) | Menschen, die nur Fleisch essen |
| (V) | Personen, die keine Nüsse konsumieren |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (M) | (V) | 1. Eiweiß ist wichtig für Muskeln und Gehirnfunktion. |
| (F) | (A) | 2. Eiweiß ist nur in Fleisch enthalten. |
| (R) | (U) | 3. Veganer essen viele tierische Produkte. |
| (R) | (S) | 4. Eier enthalten viel Eiweiß im Eigelb. |
| (E) | (T) | 5. Hülsenfrüchte sind gute Eiweißquellen für Vegetarier. |
| (A) | (R) | 6. Proteine sind nicht wichtig für die Gesundheit. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Warum ist Eiweiß wichtig für den Körper?

Welche Lebensmittel sind gute Eiweißquellen?

Wie können Veganer ihren Eiweißbedarf decken?

Was geschieht, wenn Kinder zu wenig Eiweiß bekommen?

Wie wirken sich Proteine auf die Knochen aus?

Was ist der Hauptbestandteil von Eiweiß?

Wie beeinflusst Eiweiß die Wundheilung?

**Eiweiß – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Eiweiß |  | (1) | wichtiger Nährstoff für den Körper |
| (U) | Aminosäuren |  | (2) | Bausteine von Proteinen und Eiweiß |
| (B) | Proteine |  | (3) | Moleküle, die aus Aminosäuren bestehen |
| (E) | Stickstoff |  | (4) | chemisches Element, Bestandteil von Eiweiß |
| (R) | Kohlenstoff |  | (5) | chemisches Element, Grundbaustein von Nahrungsmitteln |
| (G) | Sauerstoff |  | (6) | chemisches Element, wichtig für den Körper |
| (I) | Muskeln |  | (7) | Gewebe, das für Bewegung sorgt |
| (N) | Hülsenfrüchte |  | (8) | Pflanzen mit proteinreichen Samen |
| (E) | Veganer |  | (9) | Personen, die tierische Produkte meiden |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (A) | (U) | (B) | (E) | (R) | (G) | (I) | (N) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (O) | Eiweiß ist ein wichtiger Nährstoff ... |  | (1) | ... für unsere Gesundheit und Fitness. |
| (P) | Aminosäuren bilden Proteine ... |  | (2) | ... die für den Körper essentiell sind. |
| (O) | Vegetarische Lebensmittel enthalten viel Eiweiß ... |  | (3) | ... aus pflanzlichen Quellen und Nüssen. |
| (S) | Milchprodukte sind reich an Protein ... |  | (4) | ... und unterstützen die Knochenstärke. |
| (S) | Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten ... |  | (5) | ... für eine gesunde Ernährung. |
| (U) | Veganer können Tofu essen ... |  | (6) | ... um ihren Proteinbedarf zu decken. |
| (M) | Wachstum erfordert ausreichend Eiweiß ... |  | (7) | ... insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (O) | (P) | (O) | (S) | (S) | (U) | (M) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Eiweiß – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Eiweiß? |
| (S) | Ein wichtiger Nährstoff für den Körper |
| 2. | Wofür benötigt der Körper Eiweiß? |
| (I) | Für Muskeln und Gehirnfunktion |
| 3. | Welche Nahrungsmittel enthalten viel Eiweiß? |
| (G) | Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte |
| 4. | Wie ersetzen Vegetarier tierisches Eiweiß? |
| (N) | Durch pflanzliches Eiweiß aus Lebensmitteln |
| 5. | Was sind Hülsenfrüchte? |
| (A) | Pflanzen mit proteinreichen Samen |
| 6. | Wer sind Veganer? |
| (L) | Personen, die tierische Produkte meiden |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (S) | (I) | (G) | (N) | (A) | (L) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (M) |  | 1. Eiweiß ist wichtig für Muskeln und Gehirnfunktion. |
|  | (A) | 2. Eiweiß ist nur in Fleisch enthalten. |
|  | (U) | 3. Veganer essen viele tierische Produkte. |
| (R) |  | 4. Eier enthalten viel Eiweiß im Eigelb. |
| (E) |  | 5. Hülsenfrüchte sind gute Eiweißquellen für Vegetarier. |
|  | (R) | 6. Proteine sind nicht wichtig für die Gesundheit. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (M) | (A) | (U) | (R) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Warum ist Eiweiß wichtig für den Körper?

Eiweiß ist wichtig für Muskeln und Organe.

Welche Lebensmittel sind gute Eiweißquellen?

Eier, Milchprodukte, Fisch und Hülsenfrüchte.

Wie können Veganer ihren Eiweißbedarf decken?

Durch Tofu, Gemüse und Hülsenfrüchte.

Was geschieht, wenn Kinder zu wenig Eiweiß bekommen?

Wachstum und Gesundheit können beeinträchtigt werden.

Wie wirken sich Proteine auf die Knochen aus?

Proteine stärken die Knochen und fördern die Gesundheit.

Was ist der Hauptbestandteil von Eiweiß?

Aminosäuren bilden die Struktur von Eiweiß.

Wie beeinflusst Eiweiß die Wundheilung?

Eiweiß unterstützt die Heilung von Verletzungen.