|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ernährungpyramide Übungen | https://youtu.be/yERs1Gfws5E | Video |

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Nährstoffe |  | (1) | grafische Darstellung von Nahrungsmittelgruppen |
| (E) | Ernährungspyramide |  | (2) | täglich benötigte Energiezufuhr |
| (F) | Ballaststoffe |  | (3) | unverdauliche Pflanzenteile für Verdauung |
| (G) | pflanzliche Alternativen |  | (4) | essentielle Substanzen für Körperfunktionen |
| (H) | Hülsenfrüchte |  | (5) | eiweißreiche Pflanzen wie Bohnen |
| (N) | Flüssigkeitsaufnahme |  | (6) | Getreideprodukte mit vollem Kornanteil |
| (R) | Kalorienbedarf |  | (7) | gesunde Fette aus Fisch und Nüssen |
| (R) | Vollkornprodukte |  | (8) | Zufuhr von Wasser und ungesüßtem Tee |
| (U) | Omega-3-Fettsäuren |  | (9) | Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel |

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

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (Ä) | Obst und Gemüse sind wichtig ... |  | (1) | ... gesunde Nahrungsmittelgruppen. |
| (D) | Fette sollten in Maßen ... |  | (2) | ... für eine ausgewogene Ernährung. |
| (E) | Hülsenfrüchte sind eine gute ... |  | (3) | ... als Weißmehlprodukte. |
| (H) | Die Ernährungspyramide zeigt ... |  | (4) | ... in der Ernährung enthalten sein. |
| (L) | Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe ... |  | (5) | ... für die Darmflora. |
| (N) | Vollkornprodukte halten länger satt ... |  | (6) | ... Eiweißquelle für Vegetarier. |
| (R) | Wasser ist für die Gesundheit ... |  | (7) | ... unerlässlich und wichtig. |

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

## Fragen (Multiple-Choice)

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist die Grundlage der Ernährungspyramide? |
| (R) | Süßigkeiten und Öle |
| (S) | Obst und Gemüse |
| (V) | Fleisch und Fisch |
| 2. | Welche Nahrungsmittel sind nährstoffarm? |
| (A) | Hülsenfrüchte und Nüsse |
| (C) | Industriell verarbeitete Süßigkeiten |
| (S) | Obstsorten mit wenig Zucker |
| 3. | Was ist eine wichtige Flüssigkeitsquelle? |
| (H) | Wasser oder ungesüßter Tee |
| (N) | Kaffee mit Zucker |
| (R) | Zuckerhaltige Limonade |
| 4. | Wie oft sollten Fette konsumiert werden? |
| (E) | In kleinen Mengen |
| (R) | Nur bei besonderen Anlässen |
| (V) | Täglich in großen Mengen |
| 5. | Was ist der Kalorienbedarf? |
| (A) | Gesamtgewicht von Lebensmitteln |
| (R) | Täglich benötigte Energiezufuhr |
| (S) | Einmalige Nahrungsaufnahme |
| 6. | Was sind pflanzliche Alternativen? |
| (E) | Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel |
| (R) | Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt |
| (V) | Nahrungsmittel ohne Nährstoffe |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. Obst und Gemüse sind die Grundlage der Ernährung. |
| (F) | (E) | 2. Hülsenfrüchte enthalten keine wertvollen Nährstoffe. |
| (R) | (S) | 3. Fisch sollte täglich verzehrt werden. |
| (S) | (R) | 4. Getreideprodukte liefern wichtige Kohlenhydrate und Nährstoffe. |
| (E) | (T) | 5. Milchprodukte sind wichtig für gesunde Knochen. |
| (A) | (R) | 6. Die Ernährungspyramide hat keine wissenschaftliche Grundlage. |

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

## 7 Fragen zum Text

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

Warum ist Obst und Gemüse wichtig in der Ernährung?

Was sind die Vorteile von Vollkornprodukten?

Wie tragen Milchprodukte zur Gesundheit bei?

Was sollten Vegetarier tun, um Nährstoffe zu erhalten?

Was ist das Ziel der Ernährungspyramide?

Wie viel Flüssigkeit sollte täglich konsumiert werden?

Welche Rolle spielen Fette in der Ernährung?

**Ernährungpyramide – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (E) | Ernährungspyramide |  | (1) | grafische Darstellung von Nahrungsmittelgruppen |
| (R) | Kalorienbedarf |  | (2) | täglich benötigte Energiezufuhr |
| (F) | Ballaststoffe |  | (3) | unverdauliche Pflanzenteile für Verdauung |
| (A) | Nährstoffe |  | (4) | essentielle Substanzen für Körperfunktionen |
| (H) | Hülsenfrüchte |  | (5) | eiweißreiche Pflanzen wie Bohnen |
| (R) | Vollkornprodukte |  | (6) | Getreideprodukte mit vollem Kornanteil |
| (U) | Omega-3-Fettsäuren |  | (7) | gesunde Fette aus Fisch und Nüssen |
| (N) | Flüssigkeitsaufnahme |  | (8) | Zufuhr von Wasser und ungesüßtem Tee |
| (G) | pflanzliche Alternativen |  | (9) | Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel |

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

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (H) | Die Ernährungspyramide zeigt ... |  | (1) | ... gesunde Nahrungsmittelgruppen. |
| (Ä) | Obst und Gemüse sind wichtig ... |  | (2) | ... für eine ausgewogene Ernährung. |
| (N) | Vollkornprodukte halten länger satt ... |  | (3) | ... als Weißmehlprodukte. |
| (D) | Fette sollten in Maßen ... |  | (4) | ... in der Ernährung enthalten sein. |
| (L) | Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe ... |  | (5) | ... für die Darmflora. |
| (E) | Hülsenfrüchte sind eine gute ... |  | (6) | ... Eiweißquelle für Vegetarier. |
| (R) | Wasser ist für die Gesundheit ... |  | (7) | ... unerlässlich und wichtig. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (H) | (Ä) | (N) | (D) | (L) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Ernährungpyramide – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist die Grundlage der Ernährungspyramide? |
| (S) | Obst und Gemüse |
| 2. | Welche Nahrungsmittel sind nährstoffarm? |
| (C) | Industriell verarbeitete Süßigkeiten |
| 3. | Was ist eine wichtige Flüssigkeitsquelle? |
| (H) | Wasser oder ungesüßter Tee |
| 4. | Wie oft sollten Fette konsumiert werden? |
| (E) | In kleinen Mengen |
| 5. | Was ist der Kalorienbedarf? |
| (R) | Täglich benötigte Energiezufuhr |
| 6. | Was sind pflanzliche Alternativen? |
| (E) | Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (S) | (C) | (H) | (E) | (R) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (M) |  | 1. Obst und Gemüse sind die Grundlage der Ernährung. |
|  | (E) | 2. Hülsenfrüchte enthalten keine wertvollen Nährstoffe. |
|  | (S) | 3. Fisch sollte täglich verzehrt werden. |
| (S) |  | 4. Getreideprodukte liefern wichtige Kohlenhydrate und Nährstoffe. |
| (E) |  | 5. Milchprodukte sind wichtig für gesunde Knochen. |
|  | (R) | 6. Die Ernährungspyramide hat keine wissenschaftliche Grundlage. |

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

**Fragen und Antworten**

Warum ist Obst und Gemüse wichtig in der Ernährung?

Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Was sind die Vorteile von Vollkornprodukten?

Sie liefern mehr Nährstoffe und halten länger satt.

Wie tragen Milchprodukte zur Gesundheit bei?

Sie liefern Kalzium, Jod und Eiweiß für Knochen.

Was sollten Vegetarier tun, um Nährstoffe zu erhalten?

Sie können Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen essen.

Was ist das Ziel der Ernährungspyramide?

Sie zeigt, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht.

Wie viel Flüssigkeit sollte täglich konsumiert werden?

Empfohlen werden 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Tee.

Welche Rolle spielen Fette in der Ernährung?

Sie liefern wertvolle Fettsäuren, sollten aber begrenzt werden.