|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fette Übungen | https://youtu.be/tiUkmVa7A\_M | Video |

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Wasserstoff |  | (1) | lebenswichtiger Bestandteil der Nahrung |
| (C) | Sauerstoff |  | (2) | chemisches Element, Bestandteil von Fett |
| (E) | ungesättigte Fettsäuren |  | (3) | chemisches Element, wichtig für Atmung |
| (F) | Fettreserven |  | (4) | chemisches Element, Grundbaustein organischer Stoffe |
| (H) | Kohlenstoff |  | (5) | Fett aus Pflanzen, z.B. Ölen |
| (H) | Pflanzliches Fett |  | (6) | Fett aus Tieren, z.B. Fleisch |
| (I) | Tierisches Fett |  | (7) | Fähigkeit, Arbeit zu verrichten |
| (L) | Energie |  | (8) | gespeicherte Fette im Körper |
| (N) | Nährstoff |  | (9) | gesunde Fettsäuren, vorteilhaft für Herz |

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

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (C) | Nüsse enthalten gesunde Fette ... |  | (1) | ... den wir benötigen. |
| (D) | Pflanzliche Fette sind gesund ... |  | (2) | ... wie Rind und Schwein. |
| (E) | Tierisches Fett stammt von Tieren ... |  | (3) | ... für das Herz und die Gefäße. |
| (G) | Fett ist ein Nährstoff ... |  | (4) | ... in Form von Fett ab. |
| (H) | Fette helfen bei der Vitaminaufnahme ... |  | (5) | ... die unser Körper braucht. |
| (I) | Energiereserven lagert der Körper ... |  | (6) | ... von A und K. |
| (T) | Ölhaltige Früchte sind reich ... |  | (7) | ... an pflanzlichem Fett und Nährstoffen. |

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

## Fragen (Multiple-Choice)

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was sind Fette? |
| (R) | Chemische Elemente ohne Bedeutung |
| (S) | Nährstoffe, die wir essen |
| (V) | Stoffe, die in Wasser gelöst werden |
| 2. | Welche Arten von Fetten gibt es? |
| (A) | Fette sind nur in Tieren enthalten |
| (C) | Pflanzliche und tierische Fette |
| (S) | Nur pflanzliche Fette existieren |
| 3. | Wofür benötigt der Körper Fett? |
| (H) | Für die Zellerneuerung und Energie |
| (N) | Fett ist für den Körper schädlich |
| (R) | Um die Haut zu regenerieren |
| 4. | Welche Nahrungsmittel enthalten tierisches Fett? |
| (E) | Fleisch, Milch und Eier |
| (R) | Nüsse und Samen sind enthalten |
| (V) | Gemüse und Obst sind enthalten |
| 5. | Woher stammen pflanzliche Fette? |
| (A) | Fette kommen nur aus Erdöl |
| (R) | Von ölhaltigen Früchten und Getreide |
| (S) | Nur von Tieren und Milchprodukten |
| 6. | Was ist ein Vorteil ungesättigter Fettsäuren? |
| (E) | Sie sind vorteilhaft für das Herz |
| (R) | Sie schaden der Gesundheit enorm |
| (V) | Sie sind schwer verdaulich für Menschen |

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

## Richtig oder falsch?

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (S) | (V) | 1. Fett ist ein wichtiger Nährstoff für den Körper. |
| (F) | (T) | 2. Fett löst sich leicht in Wasser auf. |
| (R) | (O) | 3. Der Körper benötigt kein Fett für die Zellen. |
| (R) | (S) | 4. Pflanzliches Fett stammt von Samen und Früchten. |
| (C) | (T) | 5. Tierische Fette sind in Fleisch und Milch enthalten. |
| (A) | (H) | 6. Fett ist nur in Gemüse enthalten. |

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

## 7 Fragen zum Text

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

Was passiert mit überschüssigen Fetten im Körper?

Welche Vitamine benötigt der Körper mit Fett?

Wie werden pflanzliche Fette gewonnen?

Was sind gesättigte Fettsäuren?

Wie kann man pflanzliche Fette nutzen?

Was passiert, wenn man zu viel tierisches Fett isst?

Warum sind Nüsse gesund für den Körper?

**Fette – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (N) | Nährstoff |  | (1) | lebenswichtiger Bestandteil der Nahrung |
| (A) | Wasserstoff |  | (2) | chemisches Element, Bestandteil von Fett |
| (C) | Sauerstoff |  | (3) | chemisches Element, wichtig für Atmung |
| (H) | Kohlenstoff |  | (4) | chemisches Element, Grundbaustein organischer Stoffe |
| (H) | Pflanzliches Fett |  | (5) | Fett aus Pflanzen, z.B. Ölen |
| (I) | Tierisches Fett |  | (6) | Fett aus Tieren, z.B. Fleisch |
| (L) | Energie |  | (7) | Fähigkeit, Arbeit zu verrichten |
| (F) | Fettreserven |  | (8) | gespeicherte Fette im Körper |
| (E) | ungesättigte Fettsäuren |  | (9) | gesunde Fettsäuren, vorteilhaft für Herz |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (N) | (A) | (C) | (H) | (H) | (I) | (L) | (F) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (G) | Fett ist ein Nährstoff ... |  | (1) | ... den wir benötigen. |
| (E) | Tierisches Fett stammt von Tieren ... |  | (2) | ... wie Rind und Schwein. |
| (D) | Pflanzliche Fette sind gesund ... |  | (3) | ... für das Herz und die Gefäße. |
| (I) | Energiereserven lagert der Körper ... |  | (4) | ... in Form von Fett ab. |
| (C) | Nüsse enthalten gesunde Fette ... |  | (5) | ... die unser Körper braucht. |
| (H) | Fette helfen bei der Vitaminaufnahme ... |  | (6) | ... von A und K. |
| (T) | Ölhaltige Früchte sind reich ... |  | (7) | ... an pflanzlichem Fett und Nährstoffen. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (G) | (E) | (D) | (I) | (C) | (H) | (T) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Fette – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was sind Fette? |
| (S) | Nährstoffe, die wir essen |
| 2. | Welche Arten von Fetten gibt es? |
| (C) | Pflanzliche und tierische Fette |
| 3. | Wofür benötigt der Körper Fett? |
| (H) | Für die Zellerneuerung und Energie |
| 4. | Welche Nahrungsmittel enthalten tierisches Fett? |
| (E) | Fleisch, Milch und Eier |
| 5. | Woher stammen pflanzliche Fette? |
| (R) | Von ölhaltigen Früchten und Getreide |
| 6. | Was ist ein Vorteil ungesättigter Fettsäuren? |
| (E) | Sie sind vorteilhaft für das Herz |

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

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (S) |  | 1. Fett ist ein wichtiger Nährstoff für den Körper. |
|  | (T) | 2. Fett löst sich leicht in Wasser auf. |
|  | (O) | 3. Der Körper benötigt kein Fett für die Zellen. |
| (R) |  | 4. Pflanzliches Fett stammt von Samen und Früchten. |
| (C) |  | 5. Tierische Fette sind in Fleisch und Milch enthalten. |
|  | (H) | 6. Fett ist nur in Gemüse enthalten. |

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

**Fragen und Antworten**

Was passiert mit überschüssigen Fetten im Körper?

Der Körper lagert sie in Fettreserven ab.

Welche Vitamine benötigt der Körper mit Fett?

Vitamin A und K benötigen Fett zur Aufnahme.

Wie werden pflanzliche Fette gewonnen?

Sie werden durch Auspressen von Samen gewonnen.

Was sind gesättigte Fettsäuren?

Gesättigte Fettsäuren sind in tierischen Fetten enthalten.

Wie kann man pflanzliche Fette nutzen?

Pflanzliche Fette werden für Margarine verwendet.

Was passiert, wenn man zu viel tierisches Fett isst?

Es kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Warum sind Nüsse gesund für den Körper?

Nüsse enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren.