|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KohlenhydrateÜbungen | https://youtu.be/KQppGtKHVZU | Video |

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Kohlenhydrate |  | (1) | Nährstoffe aus Zuckermolekülen  |
| (A) | Blutzuckerspiegel |  | (2) | Zuckermoleküle mit einer Einheit  |
| (N) | Energiebedarf |  | (3) | zwei Zuckermoleküle verbunden  |
| (O) | Blutbahn |  | (4) | mehrere Zuckermoleküle verknüpft  |
| (R) | Mehrfachzucker |  | (5) | Transportweg für Nährstoffe im Körper  |
| (S) | Einfachzucker |  | (6) | Menge an Energie, die der Körper benötigt  |
| (T) | Zweifachzucker |  | (7) | Konzentration von Zucker im Blut  |
| (T) | Fruchtzucker |  | (8) | überschüssige Energie, die gespeichert wird  |
| (U) | Fettreserven |  | (9) | Zucker, der in Obst vorkommt  |

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

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Zu viele Kohlenhydrate führen zu Fettreserven ... |  | (1) | ... für den menschlichen Körper.  |
| (G) | Kohlenhydrate sind wichtige Nährstoffe ... |  | (2) | ... wird aber nicht lange gespeichert.  |
| (I) | Mehrfachzucker findet sich in Getreide ... |  | (3) | ... und Zuckerhaltigen Speisen enthalten.  |
| (L) | Obst enthält Fruchtzucker ... |  | (4) | ... und hält den Magen länger satt.  |
| (L) | Kohlenhydrate versorgen Muskeln und Gehirn ... |  | (5) | ... der für den Körper wichtig ist.  |
| (O) | Einfachzucker liefert schnell Energie ... |  | (6) | ... mit der notwendigen Energie.  |
| (R) | Zweifachzucker ist in Milchprodukten ... |  | (7) | ... die der Körper speichert.  |

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

## Fragen (Multiple-Choice)

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was sind Kohlenhydrate?  |
| (R) | Vitamine, die für den Körper wichtig sind  |
| (S) | Nährstoffe aus Zuckermolekülen  |
| (V) | Fette und Proteine in Lebensmitteln  |
| 2. | Welche Arten von Kohlenhydraten gibt es?  |
| (A) | Kohlenhydrate werden nicht unterteilt  |
| (S) | Nur Einfachzucker und Mehrfachzucker  |
| (T) | Einfach-, Zwei- und Mehrfachzucker  |
| 3. | Wofür benötigt der Körper Kohlenhydrate?  |
| (E) | Zur Deckung des Energiebedarfs  |
| (N) | Um die Muskeln zu entlasten  |
| (R) | Nur für die Verdauung von Nahrungsmitteln  |
| 4. | Welche Nahrungsmittel enthalten viele Kohlenhydrate?  |
| (A) | Milchprodukte enthalten keine Kohlenhydrate  |
| (R) | Brot, Nudeln und Kartoffeln  |
| (V) | Fleisch und Fisch sind reich an Kohlenhydraten  |
| 5. | Wie beeinflussen Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel?  |
| (A) | Sie haben keinen Einfluss darauf  |
| (N) | Sie halten ihn stabil und reguliert  |
| (S) | Sie senken ihn sofort ab  |
| 6. | Was passiert mit überschüssigen Kohlenhydraten?  |
| (E) | Sie werden als Fettreserven gespeichert  |
| (R) | Sie werden sofort verbrannt  |
| (V) | Sie verschwinden aus dem Körper  |

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

## Richtig oder falsch?

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (L) | (V) | 1. Kohlenhydrate sind wichtig für den Energiebedarf.  |
| (F) | (Ö) | 2. Kohlenhydrate haben keinen Nährwert für den Körper.  |
| (R) | (F) | 3. Einfachzucker ist in Brot und Nudeln enthalten.  |
| (F) | (R) | 4. Einfachzucker kommt in Obst und Trauben vor.  |
| (E) | (T) | 5. Mehrfachzucker hält länger satt als Einfachzucker.  |
| (A) | (L) | 6. Kohlenhydrate sind nur in süßen Lebensmitteln.  |

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

## 7 Fragen zum Text

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

Warum sind Kohlenhydrate wichtig für den Körper?

Wie unterscheiden sich die Arten von Kohlenhydraten?

Was sind Beispiele für Nahrungsmittel mit Einfachzucker?

Welche Rolle spielen Mehrfachzucker in der Ernährung?

Wie wirkt sich ein Überschuss an Kohlenhydraten aus?

Warum enthalten nicht alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel Zucker?

Wie kann man Kohlenhydrate in der Ernährung ausbalancieren?

**Kohlenhydrate – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Kohlenhydrate |  | (1) | Nährstoffe aus Zuckermolekülen  |
| (S) | Einfachzucker |  | (2) | Zuckermoleküle mit einer Einheit  |
| (T) | Zweifachzucker |  | (3) | zwei Zuckermoleküle verbunden  |
| (R) | Mehrfachzucker |  | (4) | mehrere Zuckermoleküle verknüpft  |
| (O) | Blutbahn |  | (5) | Transportweg für Nährstoffe im Körper  |
| (N) | Energiebedarf |  | (6) | Menge an Energie, die der Körper benötigt  |
| (A) | Blutzuckerspiegel |  | (7) | Konzentration von Zucker im Blut  |
| (U) | Fettreserven |  | (8) | überschüssige Energie, die gespeichert wird  |
| (T) | Fruchtzucker |  | (9) | Zucker, der in Obst vorkommt  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (A) | (S) | (T) | (R) | (O) | (N) | (A) | (U) | (T) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (G) | Kohlenhydrate sind wichtige Nährstoffe ... |  | (1) | ... für den menschlichen Körper.  |
| (O) | Einfachzucker liefert schnell Energie ... |  | (2) | ... wird aber nicht lange gespeichert.  |
| (R) | Zweifachzucker ist in Milchprodukten ... |  | (3) | ... und Zuckerhaltigen Speisen enthalten.  |
| (I) | Mehrfachzucker findet sich in Getreide ... |  | (4) | ... und hält den Magen länger satt.  |
| (L) | Obst enthält Fruchtzucker ... |  | (5) | ... der für den Körper wichtig ist.  |
| (L) | Kohlenhydrate versorgen Muskeln und Gehirn ... |  | (6) | ... mit der notwendigen Energie.  |
| (A) | Zu viele Kohlenhydrate führen zu Fettreserven ... |  | (7) | ... die der Körper speichert.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (G) | (O) | (R) | (I) | (L) | (L) | (A) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Kohlenhydrate – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was sind Kohlenhydrate?  |
| (S) | Nährstoffe aus Zuckermolekülen  |
| 2. | Welche Arten von Kohlenhydraten gibt es?  |
| (T) | Einfach-, Zwei- und Mehrfachzucker  |
| 3. | Wofür benötigt der Körper Kohlenhydrate?  |
| (E) | Zur Deckung des Energiebedarfs  |
| 4. | Welche Nahrungsmittel enthalten viele Kohlenhydrate?  |
| (R) | Brot, Nudeln und Kartoffeln  |
| 5. | Wie beeinflussen Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel?  |
| (N) | Sie halten ihn stabil und reguliert  |
| 6. | Was passiert mit überschüssigen Kohlenhydraten?  |
| (E) | Sie werden als Fettreserven gespeichert  |

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

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (L) |  | 1. Kohlenhydrate sind wichtig für den Energiebedarf.  |
|  | (Ö) | 2. Kohlenhydrate haben keinen Nährwert für den Körper.  |
|  | (F) | 3. Einfachzucker ist in Brot und Nudeln enthalten.  |
| (F) |  | 4. Einfachzucker kommt in Obst und Trauben vor.  |
| (E) |  | 5. Mehrfachzucker hält länger satt als Einfachzucker.  |
|  | (L) | 6. Kohlenhydrate sind nur in süßen Lebensmitteln.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (L) | (Ö) | (F) | (F) | (E) | (L) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Warum sind Kohlenhydrate wichtig für den Körper?

Sie decken den täglichen Energiebedarf und unterstützen die Funktion.

Wie unterscheiden sich die Arten von Kohlenhydraten?

Sie unterscheiden sich durch die Anzahl der Zuckermoleküle.

Was sind Beispiele für Nahrungsmittel mit Einfachzucker?

Obst, insbesondere Trauben und Honig, enthalten Einfachzucker.

Welche Rolle spielen Mehrfachzucker in der Ernährung?

Sie halten länger satt und liefern nachhaltige Energie.

Wie wirkt sich ein Überschuss an Kohlenhydraten aus?

Der Körper speichert den Überschuss als Fettreserven.

Warum enthalten nicht alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel Zucker?

Getreide, Kartoffeln und Reis enthalten komplexe Kohlenhydrate.

Wie kann man Kohlenhydrate in der Ernährung ausbalancieren?

Durch eine abwechslungsreiche Ernährung mit verschiedenen Nahrungsmitteln.