Hus-Gruppe 8a, 8d von **Frau Frick**

Liebe Schülerinnen und Schüler,

füllt bitte die Arbeitsblätter aus.
Der Führerschein „Gesunde Ernährung“ ist in zwei Teile aufgeteilt. Ihr müsst zunächst **Teil 1 (Bereiche 1-9)** bearbeiten.

Bleibt gesund.

Liebe Grüße
H. Frick

Laufzettel	erledigt ✈
1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung	☐
2 Gesunde Ernährung	☐
3 Zuckergehalt von Getränken	☐
4 Fruchtgehalt von Getränken	☐
5 Früchte und ihre Inhaltsstoffe	☐
6 Gemüse ist gesund	☐
7 Hülsenfrüchte	☐
8 Ballaststoffe	☐
9 Vitamine schützen dich!	☐
10 Mineralienpower für die Jugend	☐
11 Getreideprodukte	☐
12 Milch ist nicht gleich Milch	☐
13 Fett ist nicht gleich Fett	☐
14 Fleisch und Wurst	☐
15 Fisch, der besondere Eiweißlieferant	☐
16 Dickmacher	☐
17 Frühstück – Kick für den Tag	☐
18 Pausensnacks	☐
19 Ernährungspyramide	☐
20 Einkauf	☐
Führerscheinprüfung B	☐

© Persen Verlag

ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

1 | Selbstcheck: Gesunde Ernährung (1)

Prüfe dein Ernährungsverhalten und Ernährungswissen.
Kreuze die für dich zutreffenden Antworten an.

Wichtig: Dieser Test ist nur für dich.

		Ja	Nein
1.	Ich esse in aller Ruhe und genieße mein Essen.	☐	☐
2.	Ich esse nicht beim Fernsehen und auch nicht am Computer.	☐	☐
3.	Ich trinke am Tag mindestens zwei Liter.	☐	☐
4.	Ich achte darauf, dass die Getränke wenig Zucker und wenig Zusatzstoffe enthalten.	☐	☐
5.	Ich trinke öfter mal frisch gepresste Säfte, vor allem im Winter.	☐	☐
6.	Ich trinke selten Cola und öfter mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte oder Mineralwasser oder Tee.	☐	☐
7.	Ich frühstücke jeden Morgen, bevor ich zur Schule gehe.	☐	☐
8.	Ich esse zum Frühstück oft Haferflocken oder Müsli mit Milch oder Joghurt.	☐	☐
9.	Ich nehme mir jeden Tag einen gesunden Pausensnack mit in die Schule, z. B. ein Vollkornbrot mit Käse, Gurke und Tomate und einen Apfel.	☐	☐
10.	Ich nehme mir genug zu trinken mit in die Schule.	☐	☐
11.	Meine Mahlzeiten sind abwechslungsreich.	☐	☐
12.	Ich schlinge das Essen nicht hinunter, sondern kaue langsam.	☐	☐
13.	Ich esse viel Obst und Gemüse (5 Hände voll am Tag).	☐	☐
14.	Zu jedem Mittagessen gibt es Gemüse oder Salat.	☐	☐
15.	Wenn ich Gemüse nicht so gern mag, esse ich es püriert und versteckt, z. B. in der Nudelsoße oder in Frikadellen.	☐	☐
16.	Als Nachtisch oder als Zwischenmahlzeit gibt es regelmäßig Obst.	☐	☐
17.	Ich esse jeden Tag Getreideprodukte aus vollem Korn.	☐	☐
18.	Ich esse oft Kartoffeln oder Reis.	☐	☐
19.	Ich esse öfter Linsen, Erbsen oder Bohnen, da Hülsenfrüchte mich mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.	☐	☐
20.	Ich trinke täglich Milch und esse fettarme Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Käse, weil ich viel Kalzium für den Aufbau meiner Knochen brauche.	☐	☐
21.	Ich entscheide mich für Naturjoghurt und mische selbst kleingeschnittenes Obst oder Obstsaft darunter.	☐	☐
22.	Ich esse wenig Fleisch, höchstens ein- bis zwei Mal pro Woche.	☐	☐

Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

1 | Selbstcheck: Gesunde Ernährung (2)

		Ja	Nein
23.	Ich esse wenig gebratenes Fleisch.	☐	☐
24.	Ich esse mindestens einmal Fisch in der Woche.	☐	☐
25.	Ich esse höchstens 3 bis 4 Eier pro Woche.	☐	☐
26.	Ich esse wenig Wurst und dann meistens fettarme Wurst.	☐	☐
27.	Ich bevorzuge pflanzliche Fette für die Zubereitung der Speisen.	☐	☐
28.	Ich bevorzuge Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen.	☐	☐
29.	Ich salze die Speisen wenig und achte auf das versteckte Salz in den Lebensmitteln.	☐	☐
30.	Ich esse nicht oft Süßes.	☐	☐
31.	Ich nasche oft gesunde Snacks wie Nüsse.	☐	☐
32.	Ich achte auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel, vor allem auch der Süßigkeiten.	☐	☐
33.	Ich achte darauf, dass in meiner Nahrung möglichst viele Ballaststoffe sind.	☐	☐
34.	Ich achte darauf, dass ich ab der Pubertät nicht mehr als 2200 Kalorien (als Mädchen) und 2700 Kalorien (als Junge) zu mir nehme.	☐	☐
35.	Ich kaufe keine Lightprodukte, da sie meistens teurer sind und viele Zusatzstoffe enthalten.	☐	☐
36.	Ich berate meine Mutter oder/und meinen Vater beim Kochen.	☐	☐
37.	Wir kaufen viele frische Nahrungsmittel, oft sogar aus der Region.	☐	☐
38.	Wir kaufen ganz selten in Folie eingeschweißte Lebensmittel.	☐	☐

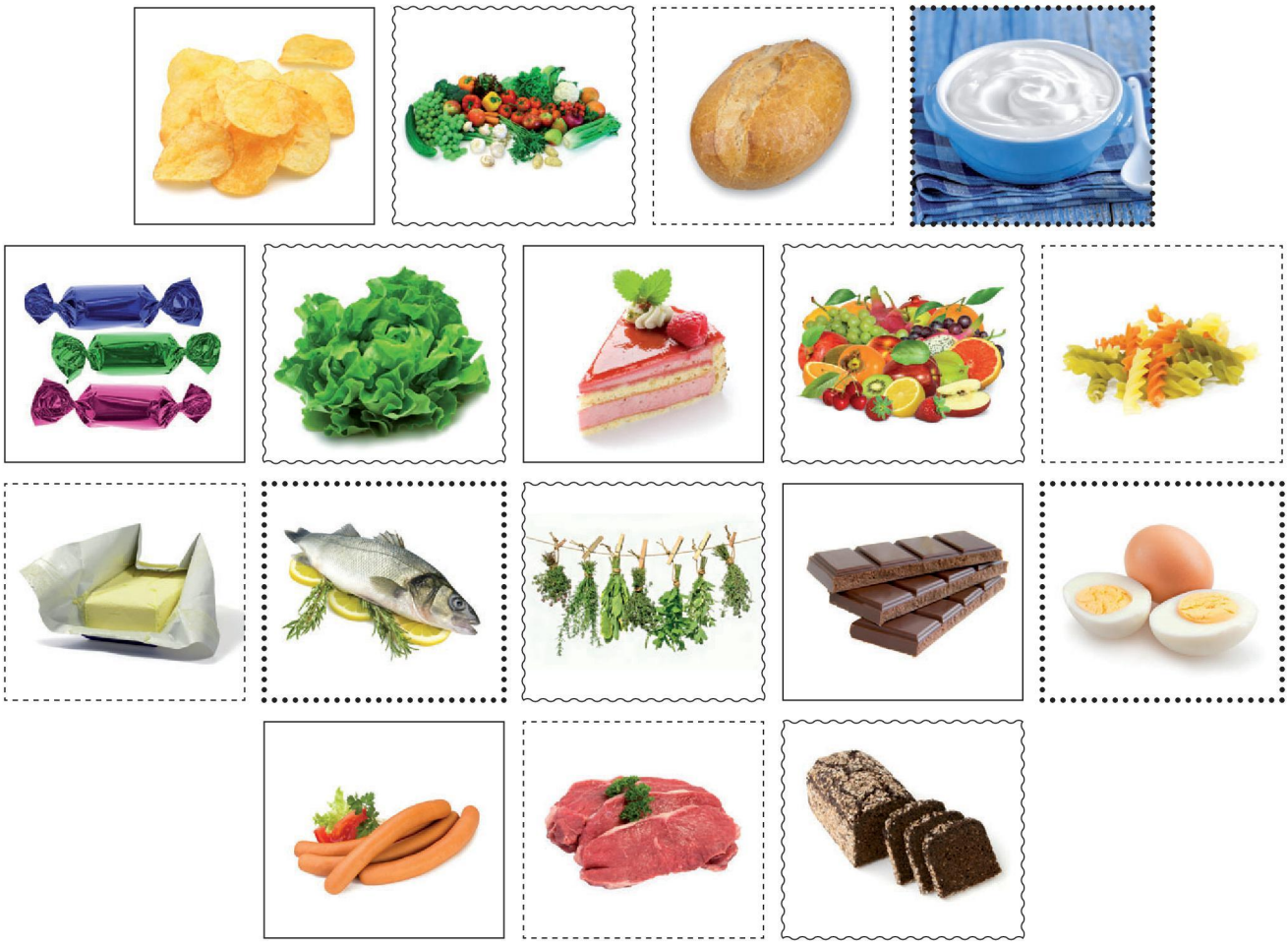
Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

2 | Gesunde Ernährung

1 Sieh dir die Lebensmittel an. Wovon sollte man viel essen, wovon weniger? Ordne sie in die Tabelle ein.
Tipp: Achte auf die Einrahmungen.



viel	ausreichend	wenig	sehr wenig/selten

2 Nenne je ein weiteres Lebensmittel und schreibe es in die Tabelle.

Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

3 | Zuckergehalt von Getränken

1 Beantworte die Fragen.

a) Was trinkst du gern?

.....

b) Sieh dir den Infokasten an. Zeichne die entsprechende Menge an Zuckerwürfeln in die Gläser.

Tee

Orangennektar

Cola

1 Glas Cola	13 Würfelzucker
1 Glas Limonade	12 Würfelzucker
1 Glas Orangennektar	11 Würfelzucker
1 Glas Milch	1 Würfelzucker
1 Glas Wasser	0 Würfelzucker
1 Glas Tee ohne Zucker	0 Würfelzucker

2 Was enthält mehr Zucker: Cola oder Orangennektar?

.....

3 Welche Getränke solltest du möglichst selten trinken? Begründe deine Entscheidung.

.....

Cola und Limonade enthalten nicht nur viel Zucker, sondern auch ungesunde Zusatzstoffe. Cola enthält zusätzlich Koffein.

Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

4 | Fruchtgehalt von Getränken

1 Beantworte die Fragen.

a) Was trinkst du gern?

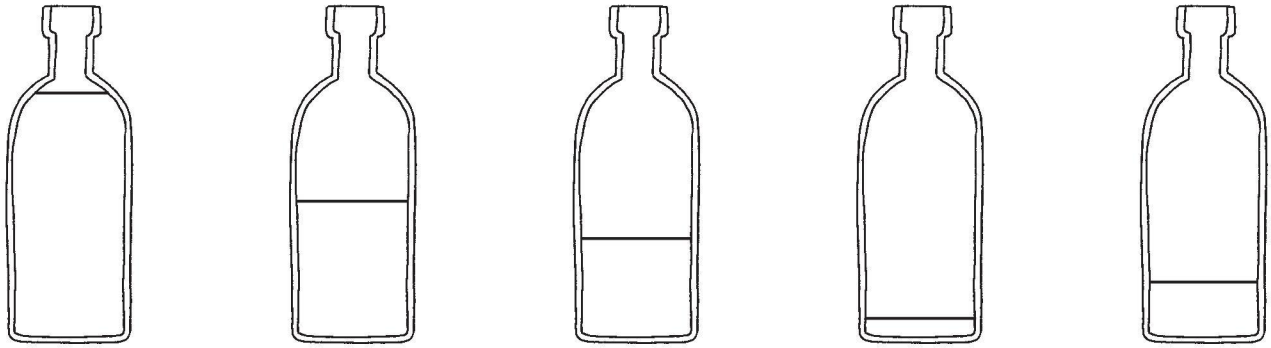
.....

b) Welche Fruchtsaftgetränke kennst du?

.....

2 Ordne die Etiketten den richtigen Flaschen zu.

Tipp: Die Markierungslinie zeigt den Fruchtgehalt an.



○ **Fruchtsaftgetränk**
Fruchtanteil 6–30 %, Wasser, natürliche Fruchtaromen, Zucker, oft Zusatzstoffe

○ **Fruchtnektar**
Fruchtanteil 25–50 %, Wasser, bis 20 % Zucker – manchmal keine Farb- oder Konservierungsstoffe

○ **Sirup** wird aus Früchten, Fruchtsaft oder konzentriertem Fruchtsaft hergestellt, bis zu 680 g/l Zucker, das entspricht 50–70 %, Fruchtgehalt 20–25 %, Zusätze: Wasser, Weinsäure, Milchsäure, Farbstoffe

○ **Fruchtsaft**
100 % Saft, bis zu 15 g/l Zucker, das entspricht 1,5 %
Haltbarmachung durch Konzentrieren, Pasteurisieren, Gefriertrocknen

○ **Limonade**
Fruchtanteil 3–15 %, Zusatz Aromastoffe und Farbstoffe, Kohlensäure und viel Zucker, Wein- oder Zitronensäure, Milchsäure, Apfelsäure

Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

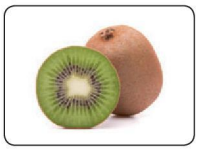
ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

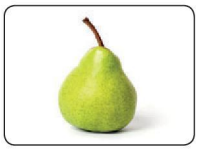
5 | Früchte und ihre Inhaltsstoffe

1 Trage die Obstnamen in die Tabelle ein.

Vitamine: A, B, C, E
Mineralien: Kalium, Eisen, Magnesium, Kalzium, Phosphor



Vitamine: A, B, C, E
Mineralien: Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Phosphor



Vitamine: B, C, E
Mineralien: Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen

Vitamine: Provitamin A, C, B
Mineralien: Kalzium, Eisen

Vitamine: A, B, C
Mineralien: Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium

Vitamine: B, C, E
Mineralien: Kalium, Kalzium, Phosphor

Vitamine: A, B, C
Mineralien: Phosphor, Eisen, Kalzium, Kalium

Vitamine: A, B, C, E
Mineralien: Kalium, Eisen, Phosphor, Kalzium

Vitamine und Mineralstoffe in Früchten

Frucht	Eisen	Kalzium	Kalium	Magnesium	Phosphor	Vit. A	Vit. B	Vit. C	Vit. E
	★	★	★		★	★	★	★	
	★	★	★		★	★	★	★	★
		★	★		★		★	★	★
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★	★	★		★	★	★	
	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	★	★				★	★	★	
	★		★	★	★		★	★	★

2 Welche Früchte enthalten Vitamin C, das vor Erkältungen schützt?

a) Auf dieser Seite: .....

b) Kennst du weitere: .....

3 Welche Früchte enthalten Magnesium, das wichtig für die Muskeln ist und vor Stress schützt?

.....

4 Welche Früchte enthalten Spuren von Eisen?

.....

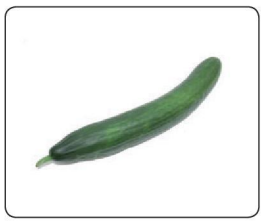
Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

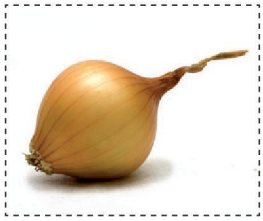
ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

6 | Gemüse ist gesund

1 Verbinde die Info-Kästchen mit den passenden Fotos. Achte auf die Rahmen.





Vitamine: A, B, C
Mineralien: Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen

Vitamine: B, C, E
Mineralien: Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen

Vitamine: A, B, C, E
Mineralien Kalium, Kalzium, Phosphor

Vitamine: Provitamin A, B, C
Mineralien: Kalium, Kalzium, Phosphor

Vitamine: B, C, E
Mineralien: Kalium, Schwefel, Phosphor

Vitamine: A, B, C, E
Mineralien: Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor

2 Beantworte diese Fragen.

a) Welche Gemüse solltest du essen, wenn du für eine gute Sehkraft (Vitamin A) sorgen möchtest?

.....

b) Welches Gemüse ist gut für deine Knochen und Zähne (Kalzium)?

.....

c) Welches Gemüse stärkt dein Immunsystem (Vitamin C)?

.....

Drei Portionen Gemüse solltest du pro Tag essen.
Gemüse enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, wie z. B. den roten Farbstoff in der roten Paprika.

Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

7 | Hülsenfrüchte

1 Ergänze den Lückentext.

Zu den Hülsenfrüchten gehören Erbsen, L..... und Bohnen. Hülsenfrüchte enthalten viel pflanzliches E..... (24 %) und kaum F..... . Sie enthalten viele B....., die unverdaut in den D..... gelangen und dort von B..... zerlegt werden. Dadurch können leider auch Gase entstehen, die Blähungen verursachen. Hülsenfrüchte sind s..... verdaulich und sollten nicht r..... gegessen werden. Besonders B..... dürfen nie roh gegessen werden, da sie gesundheitsschädliche Eiweißstoffe enthalten. Gekochte Bohnen enthalten Provitamin A, Vitamine der ....., die Vitamine C und E sowie die Mineralien Kalium, Kalzium, Magnesium, E..... und Z..... .

Eiweiß – Linsen – Dickdarm – Bakterien – Ballaststoffe – Bohnen – B-Gruppe – Eisen – Zink – schwer – Fett – roh

2 Lies diesen Infotext. Kreuze anschließend die richtigen Antworten an.
Die Fragen beziehen sich auf beide Aufgaben.

Zu den Hülsenfrüchten gehören auch Sojabohnen und Erdnüsse. Hülsenfrüchte gehören zu den nährstoffreichsten Nahrungsmitteln. Sie enthalten – bis auf die Erdnüsse – wenig Fett, aber viel Eiweiß. Hülsenfrüchte schützen bei Stress, stärken die Immunabwehr, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen für gesunde Haut und glänzende Haare.

- ☐ Hülsenfrüchte enthalten viele Ballaststoffe.
- ☐ Hülsenfrüchte enthalten wenig Eiweiß.
- ☐ Hülsenfrüchte sind leicht verdaulich.
- ☐ Hülsenfrüchte lassen Gase entstehen.
- ☐ Hülsenfrüchte sind kalorienarm.
- ☐ Hülsenfrüchte schützen bei Stress.
- ☐ Hülsenfrüchte sorgen für eine gesunde Haut.
- ☐ Walnüsse gehören auch zu den Hülsenfrüchten.

Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

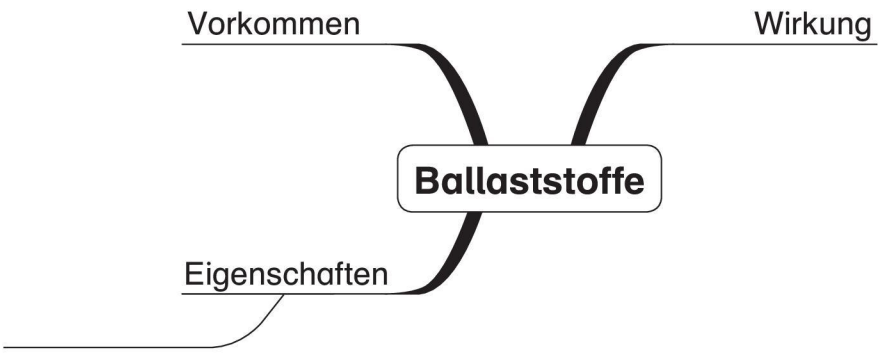
ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

8 | Ballaststoffe

1 Erstelle mithilfe der Informationen im Kasten eine Mindmap. Ergänze sie durch die Ergebnisse aus Aufgabe 2.

Ballaststoffe …
- sind in den Zellwänden der Pflanzen eingelagert.
- sind wichtig für eine gesunde Ernährung.
- werden unverdaut wieder ausgeschieden.
- machen satt und beugen damit Übergewicht vor.
- regen die Darmbewegungen und damit die Verdauung an.
- binden Schadstoffe aus der Nahrung.
- senken den Cholesterinspiegel und beugen Arteriosklerose vor.



2 Ballaststoffe: ja oder nein? Ordne die Nahrungsmittel in die Tabelle.
Schreibe sie in die Tabelle und ergänze jeweils mindestens zwei weitere Nahrungsmittel.

Linsen – Sauerkraut – Vollkornbrot – Kuchen – Blumenkohl – Weißbrot – Schokolade – Müsli – Kohlrabi – Bonbons – Ananas – Kartoffeln – Butter – Erbsen – Haferflocken – geschälter Reis

Ballastreiche Nahrungsmittel	Nahrungsmittel ohne Ballaststoffe

Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2

www.meinunterricht.de

9 I Vitamine schützen dich!

1 Verbinde die Informationen: Wirkung der Vitamine und Vorkommen der Vitamine.

Kiwis, Zitrusfrüchte und Paprika: C

Aprikosen, Karotten, Grünkohl, Leber: A

Fisch, Milch, Vollkornbrot, Kartoffeln, Haferflocken, Fleisch: B1, B2

Vollkornprodukte, Walnüsse, Fisch, Fleisch: B6

Eier, Fisch, Fleisch, Leber: B12

pflanzliche Öle, Avocado, Nüsse: E

Vitamin A fördert das Wachstum, sorgt für gesunde Haut, glänzende Haare und gute Augen.

Vitamin B12 ist wichtig für die Zellen und die Blutkörperchen.

Vitamin B2 ist wichtig für den Stoffwechsel, das Wachstum.

Vitamin E ist wichtig für den Zellschutz, das Immunsystem und die Durchblutung des Körpers.

Vitamin B6 ist wichtig für den Stoffwechsel und für die Blutbildung.

Vitamin B1 sorgt für gute Nerven und ein gesundes Herz.

Vitamin C stärkt das Immunsystem, das Bindegewebe und die Gefäße. Es ist für die Wundheilung wichtig und sorgt für eine gute Eisenaufnahme.

2 Was musst du besonders viel essen, …

a) wenn du dich sehr leicht erkältest?
b) wenn du viel Stress hast?
c) wenn deine Haare stumpf sind?
d) wenn dein Stoffwechsel wieder besser funktionieren soll?
e) wenn du für ein kräftiges Bindegewebe sorgen willst?
f) wenn du oft sehr blass aussiehst?
g) wenn du dein Immunsystem stärken willst?

3 Welche Früchte enthalten welche Vitamine. Erstelle eine Übersicht zu den Früchten oben in Tabellenform. Nutze ein Extrablatt.

Nahrungsmittel	A	B1	B2	B6	B12	C	E

Ursula Oppolzer: Führerschein: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

ab991d19158952ba92f60f80470b9fd2