



Station 4

Fettgehalt

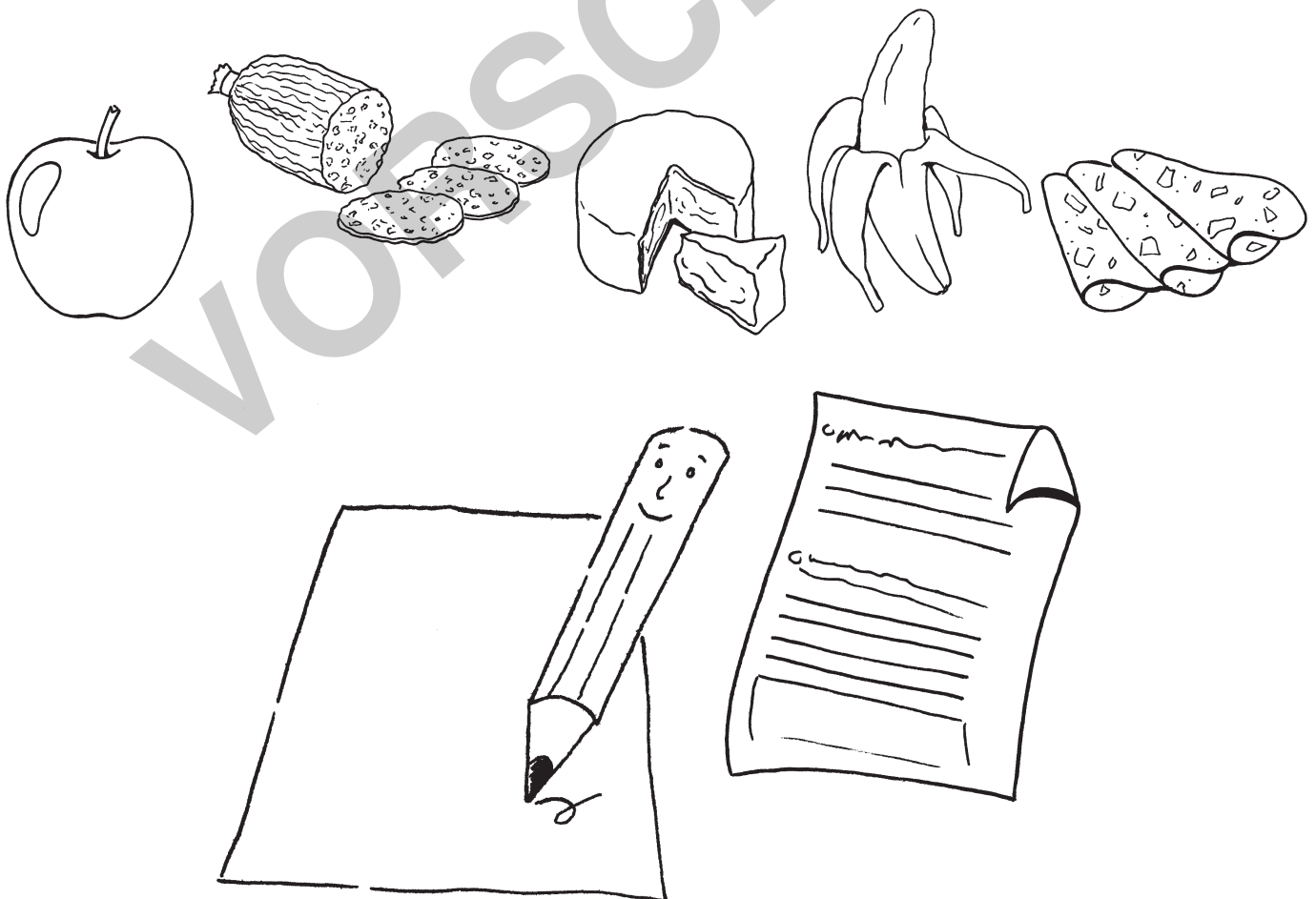
Ein Experiment

Aufgabe

1. Finde heraus, welches Lebensmittel den größten und welches den kleinsten Fettgehalt hat. Du kannst zuerst eigene Ideen ausprobieren.
2. Überprüfe danach deine Ergebnisse, indem du das Arbeitsblatt bearbeitest.

Material

- Lebensmittel
- Arbeitsblatt
- ein Blatt Papier

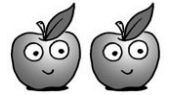


Station 4

Fettgehalt



Arbeitsbogen I a

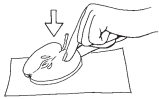


Lebensmittel, die viel Fett enthalten, sind weniger gesund für deinen Körper. Davon solltest du nur wenig essen. Isst man sie in großen Mengen, machen sie dick und krank.



Was glaubst du: In welchen Lebensmitteln steckt viel Fett? Schreibe oder male auf.

Mit diesem Trick kannst du herausfinden, in welchen Lebensmitteln viel Fett ist.



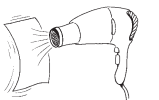
1. Lege das Lebensmittel auf ein Blatt.



2. Drücke es fest.



3. Nimm das Lebensmittel herunter.







4. Halte einen Fön auf den Abdruck.





Ergebnis: Je stärker du den Abdruck nach dem Trocknen noch sehen kannst, desto fetthaltiger ist das Lebensmittel.

Vermutung: a) Kreuze alle Lebensmittel an, von denen du denkst, dass sie viel Fett enthalten.

b) Kreuze dann an: **Rot** – Lebensmittel, das am meisten Fett hat.

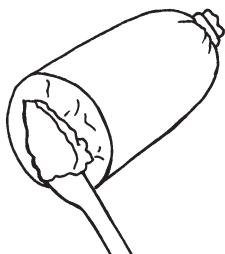
Grün – Lebensmittel, das am wenigsten Fett hat.

- Leberwurst 
- Butterkäse 
- Putenwurst 
- Apfel 
- _____

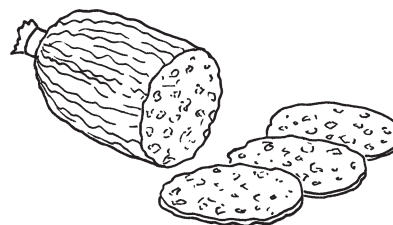
- Salami 
- Camembert 
- Mortadella 
- Banane 
- _____



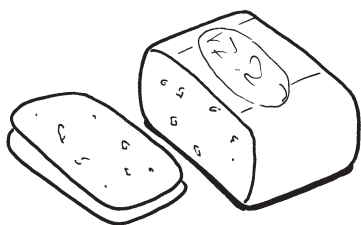
Untersuche den Fettgehalt der Lebensmittel.



Leberwurst



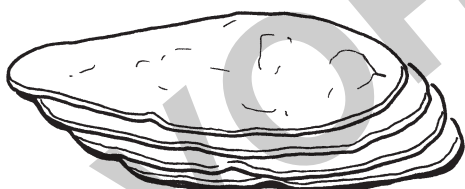
Salami



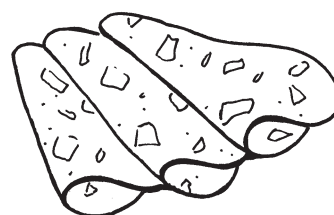
Butterkäse



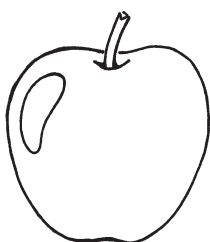
Camembert



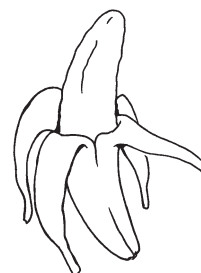
Putenwurst



Mortadella



Apfel



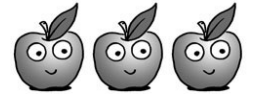
Banane

Station 4

Fettgehalt



Arbeitsbogen II a



Lebensmittel, die viel Fett enthalten, sind nicht so gesund für deinen Körper. Davon solltest du nur wenig essen.

Wer sehr fettthaltig isst, wird schneller dick. Weil in fetten Lebensmitteln nicht viele Nährstoffe und Vitamine sind, bekommt dein Körper keine Kraft, du kannst schlechter denken und wirst schneller krank.

Was glaubst du: In welchen Lebensmitteln steckt viel Fett?

Mit diesem Trick kannst du herausfinden, in welchen Lebensmitteln viel Fett steckt.

1. Lege das Lebensmittel auf das Blatt.
2. Drücke es etwas fest.
3. Nimm das Lebensmittel herunter.
4. Halte einen Fön kurz auf den Abdruck.

Ergebnis: Je stärker du den Abdruck nach dem Trocknen noch sehen kannst, desto fetthaltiger ist das Lebensmittel.

Untersuche den Fettgehalt von folgenden Lebensmitteln:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Leberwurst | <input type="checkbox"/> Salami |
| <input type="checkbox"/> Butterkäse | <input type="checkbox"/> Camembert |
| <input type="checkbox"/> Putenwurst | <input type="checkbox"/> Mortadella |
| <input type="checkbox"/> Apfel | <input type="checkbox"/> Banane |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Kreuze vorher an:

Rot, das Lebensmittel von dem du glaubst, dass es am meisten Fett hat.

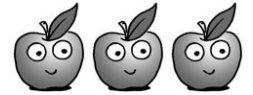
Grün, das Lebensmittel, von dem du glaubst, dass es am wenigsten Fett hat.

Station 4

Fettgehalt



Arbeitsbogen II b



Leberwurst

Salami

Butterkäse

Camembert

Putenwurst

Mortadella

Apfel

Banane

VORSCHAU



**netzwerk
lernen**

istitut für Lernforschung inklusiv: Gesunde Ernährung 4
© Persen Verlag

zur Vollversion



Station 4

Fettgehalt

Der Check (Blankovorlage)

VORSCHAU



netzwerk
lernen

Christine Kroll, Ulrike Schödel, Inklusiv: Gesunde Ernährung 4
© Persen Verlag

zur Vollversion