Christine Schreiber

Hauswirtschaft – 7.–9. Klasse

Arbeitsblätter rund um die Themen Ernährung und Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

Arbeitsplatz Küche

1 Einen Ämterplan aufstellen
2 Die Schulküche kennenlernen
3 Spülen will gelernt sein
4 Hygiene in der Schulküche
5 Unfälle im Haushalt
6 Den Arbeitsplatz richtig vorbereiten
7 Einfälle gegen Abfälle
8/9 Müllbeseitigung – Beobachtungsprotokoll
10 Tisch decken leicht gemacht
11 Der Elektroherd
12 Umgang mit dem Backofen

Ernährungskunde

13 Essen ist einfach – Richtige Ernährung verlangt Köpfchen
14 Nährstoffe und ihre Bedeutung
15 Nahrung des Menschen
16 Einteilung der Kohlenhydrate
17 Zucker – Versuchsprotokoll
18 Zucker – Eigenschaften
19 Stärke – Versuchsprotokoll
20 Stärke – Eigenschaften
21 Einteilung der Fette
22 Vorkommen von Fett
23 Fett – Versuchsprotokoll
24 Fett – Eigenschaften
25 Einteilung des Eiweißes
26 Eiweiß – Versuchsprotokoll
27 Eiweiß – Eigenschaften
28 Ohne Wasser kein Leben
29 Wasser – Versuchsprotokoll
30 Wasser – Eigenschaften
31 Einteilung der Vitamine
32 Vitamine – Vorkommen und Mangelerscheinungen
33 Vitamine – Eigenschaften
34 Einteilung der Mineralstoffe
35 Mineralstoffe – Vorkommen und Mangelerscheinungen
36 Bist du fit? (Kreuzworträtsel)

Lebensmittelmarkt und -einkauf

37–40 Einkaufen – Beobachtungsprotokoll
41 Wo kaufen wir Lebensmittel?
42 Wir wollen bewusst einkaufen
43 Vorrat ist ein kluger Rat
44 Verdorbene Lebensmittel schaden unserer Gesundheit
45 Wirtschaftliches Arbeiten im privaten Haushalt

Digitales Zusatzmaterial: Lösungen

VORSCHAU

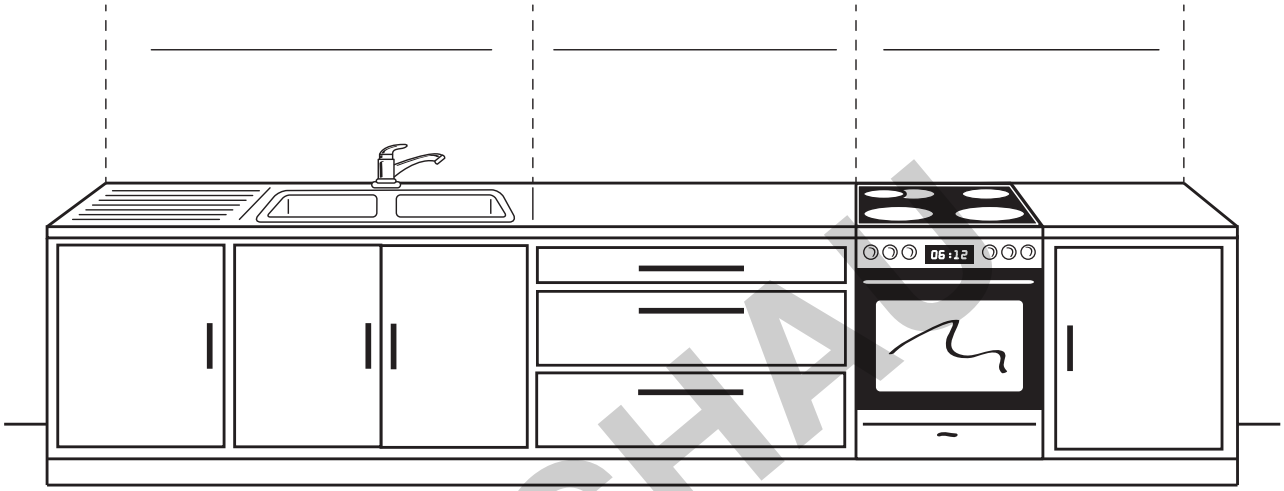
netzwerk lernen

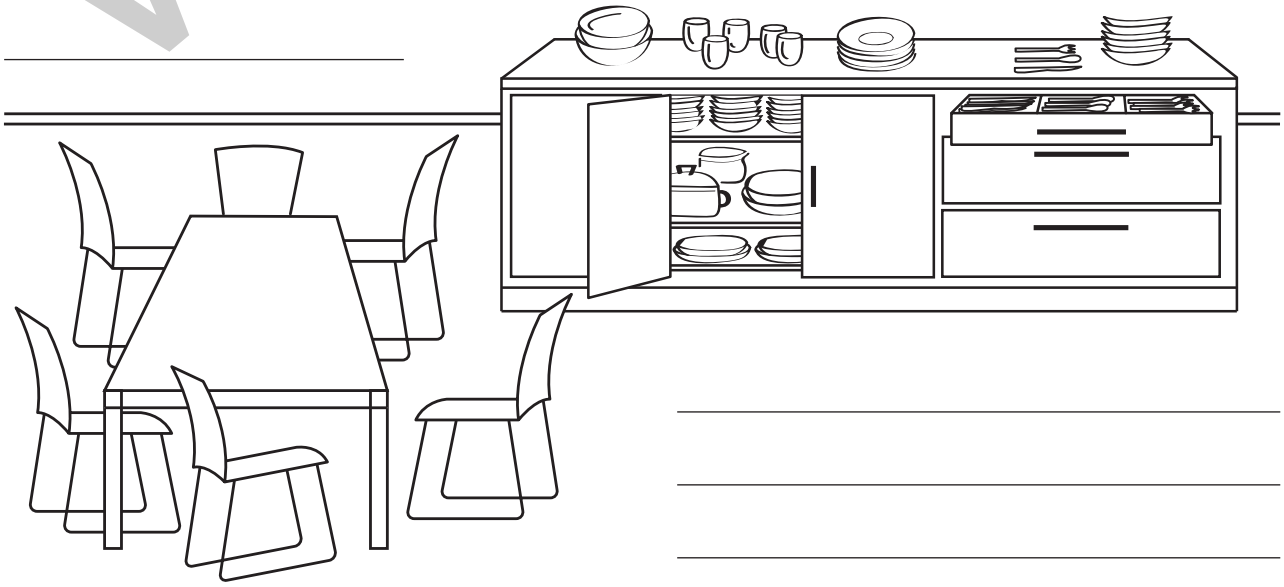
zur Vollversion

Die Schulküche kennenlernen

1. Benenne die verschiedenen Küchenbereiche.

2. Ordne entsprechend zu und ergänze: Spülbürste, Kochtöpfe, Essgeschirr, Gläser, Backbleche, Arbeitsgeschirr, Spülmittel, Pfannen, Tischdecke, Abfalleimer, Servietten, Spüllappen, Arbeitsbesteck, Essbesteck.





VORSCHAU

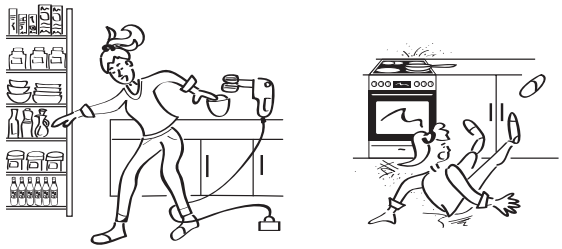
netzwerk lernen
© Persen Verlag

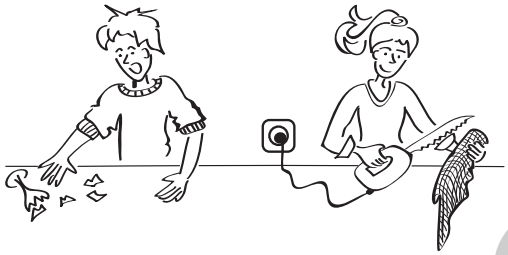
zur Vollversion

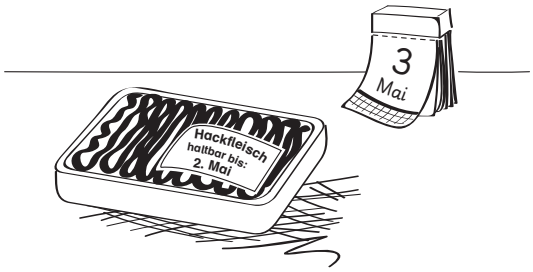
Unfälle im Haushalt

1 Benenne die abgebildeten Unfälle.

2 Wie kannst du sie vermeiden? Notiere.







VORSCHAU

netzwerk lernen
© Persen Verlag

zur Vollversion

Einfälle gegen Abfälle

1 Wie vermeidest du Abfälle? Notiere.

_____

_____

_____

_____

_____

2 Ohne Abfalltrennung ist keine Verwertung möglich.
Abfall wird in vier Bereiche getrennt. Nenne Beispiele.

Wertstoffe	kompostierbare Abfälle	Problemabfälle	Restmüll

3 Wo kannst du folgende Abfälle entsorgen bzw. deponieren?

Abfallart	Sammelstelle
Altglas	
Altpapier	
Konservendosen	
Batterien	
Spraydosen	
Medikamente	
Chemikalien	

4 Vervollständige den Merksatz.

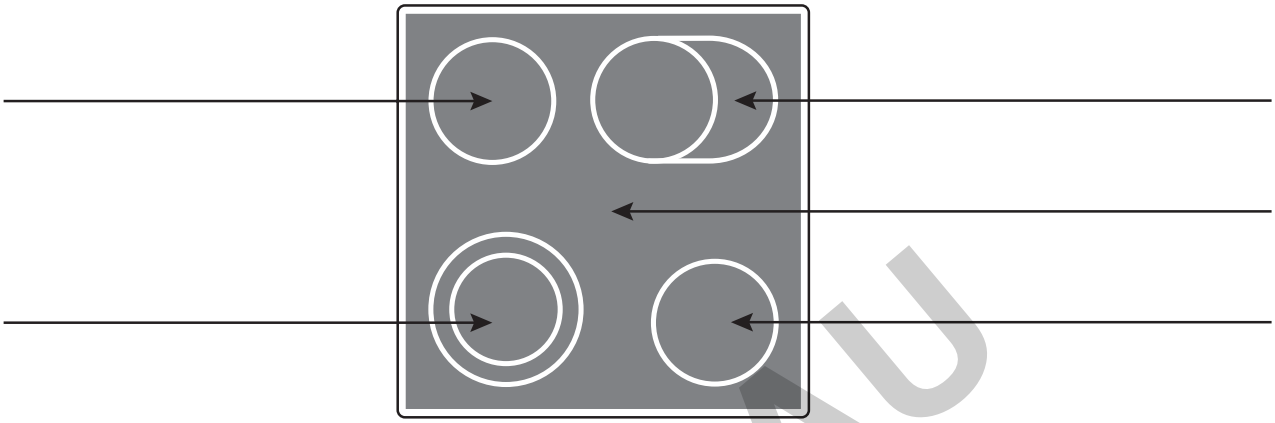
Recycling ist _____, Müll vermeiden ist _____!

VORSCHAU
netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

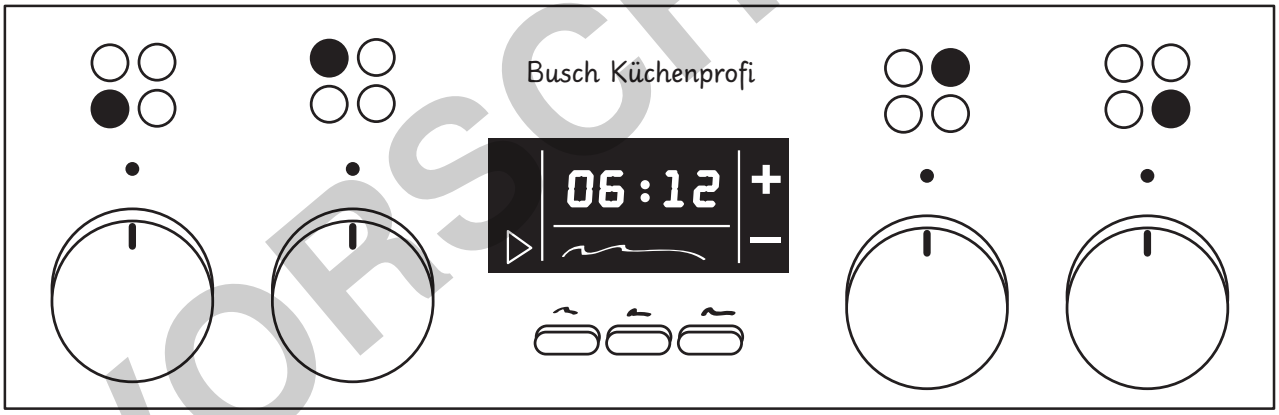
Der Elektroherd

Informiere dich in den Bedienungsanleitungen und im Internet über Elektroherde und versuche, folgende Aufgaben zu bearbeiten.

1 Beschrifte die Zeichnung.



2 Ordne die Schaltknöpfe den Kochzonen zu.



_____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____

3 Beschreibe kurz die Unterschiede der beiden Kochfeldarten.

Cerankochfeld: _____

_____

_____

Induktionskochfeld: _____

_____

_____

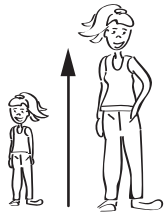
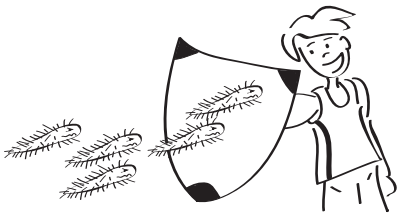
VORSCHAU

netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

Nährstoffe und ihre Bedeutung

Damit unser Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird, gilt als Grundregel, sich so abwechslungsreich wie möglich zu ernähren.
Fett und Kohlenhydrate bilden im Körper Kraft und Wärme und liefern die Energie, die u. a. für die Entfaltung körperlicher und geistiger Anstrengungen benötigt wird.
Eiweiß und Wasser dienen vornehmlich dem Wachstum und Aufbau des menschlichen Körpers. Täglich verbraucht unser Körper einen Teil seiner Zellen, diese werden besonders durch den Nährstoff Eiweiß wieder ersetzt.
Aber auch andere Stoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendig, denn sie schützen unseren Körper vor Krankheiten und regulieren die Körpervorgänge.

1. Lies den Text aufmerksam durch und schreibe die Nährstoffe in die Kästen.
2. Male die Nährstoffe in der entsprechenden Farbe an:
   Kohlenhydrate – Grün, Fett – Gelb, Eiweiß – Rot, Wasser – Blau, Vitamine – Schwarz, Mineralstoffe – Braun.
3. Besprecht die Aufgaben der Nährstoffe in unserem Körper und tragt sie in die Tabelle ein.

4. Vervollständige den Merksatz.

Alle Nährstoffe müssen in einem _____ Verhältnis in unserer Nahrung enthalten sein.

VORSCHAU
netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

Zucker – Eigenschaften

B Wir nutzen die Eigenschaften des Zuckers in der Küchenpraxis.

1. Nenne die Eigenschaften des Zuckers.
2. Wie nutzen wir die Eigenschaften des Zuckers in der Küchenpraxis?

Eigenschaften	Küchenpraxis
1. Geschmack _____	
2. Erhitzen _____	
3. Löslichkeit _____	
4. Konservierungsmittel _____	

VORSCHAU

netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

Vorkommen von Fett

1 Ordne die Lebensmittel in die Tabelle ein. Ergänze weitere Lebensmittel.

versteckte Fette	sichtbare Fette	versteckte und sichtbare Fette

2 Vervollständige den Merksatz.

Lebensmittel liefern unserem Körper oft mehr Fett, als wir _____ können!

VORSCHAU
netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

Eiweiß – Versuchsprotokoll

A Wir untersuchen die Eigenschaften von Eiweiß.

1. Lies die Anleitungen genau durch.
2. Bereite alles für die Versuche vor.
3. Beachte die Mengenangaben.
4. Beobachte den Ablauf und notiere deine Ergebnisse.
5. Achte auf Unfallgefahren!

Versuch	Beobachtung
1. Halte ein Stück Fleisch in kochendes Wasser. Beobachte!	
2. Gib einige Tropfen Zitronensaft in etwas Milch. Beobachte!	
3. Gib etwas Eiklar zwischen Filterpapier. Lass es trocknen. Beobachte!	
4. Gib in ein Glas Wasser zerkleinertes Fleisch. Beobachte!	
5. Vergleiche frisches Fleisch mit Fleisch, das einige Tage bei Zimmertemperatur gelagert wurde. Beobachte!	

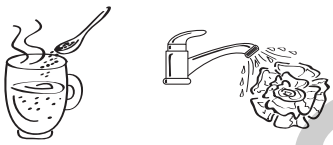
VORSCHAU

netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

Wasser – Eigenschaften

B Wir nutzen die Eigenschaften des Wassers in der Küchenpraxis.

1. Nenne die Eigenschaften des Wassers.
2. Wie nutzen wir die Eigenschaften des Wassers in der Küchenpraxis?

Eigenschaften	Küchenpraxis
1. Erhitzen	
2. Löslichkeit 	
3. Quellen	
4. Hygiene	

VORSCHAU

netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

Einteilung der Mineralstoffe

1 Lies den Text genau durch und unterstreiche die Krankheiten, die bei einem Mangel auftreten können.

Auch die Mineralstoffe erfüllen in unserem Körper wichtige Aufgaben, die bei einem Mangel zu Krankheiten führen können.
Fluor schützt die Zähne vor Karies und ist im menschlichen Körper vorwiegend in Knochen und Zähnen enthalten.
Jod ist unerlässlich für den Aufbau des Schilddrüsenhormons. Bei einem Jodmangel kann es zur Kropfbildung kommen.
Da Eisen für den Aufbau des Blutfarbstoffs zuständig ist, kann bei einem Mangel Blutarmut die Folge sein. Leichte Mangelerscheinungen wie Müdigkeit oder allgemeines Unwohlsein treten häufig auf.
Kalium kommt überwiegend in den Zellen vor und regelt die Muskeltätigkeit. Bei Kaliummangel kann dies zu Muskelschwäche, Herzstörungen sowie Blutdruckabfall führen.
Natriumchlorid befindet sich im Blut. Ein Mangel an Natriumchlorid kommt bei uns nur selten vor. Übelkeit, Müdigkeit, Bluthochdruck oder Herzinfarkt können jedoch auch auf einen Natriummangel zurückzuführen sein.
Calcium ist in unserem Körper am meisten enthalten. Ein Mangel kann, wie fehlendes Vitamin D, zu Knochenveränderungen (Rachitis) führen. Calcium fördert außerdem den Zahnaufbau und hilft, dass Wunden schneller verheilen.
Neben den Vitaminen sind also auch Mineralstoffe lebensnotwendige Bestandteile unserer Nahrung, die bei der Gestaltung des Speiseplans unbedingt berücksichtigt werden müssen.

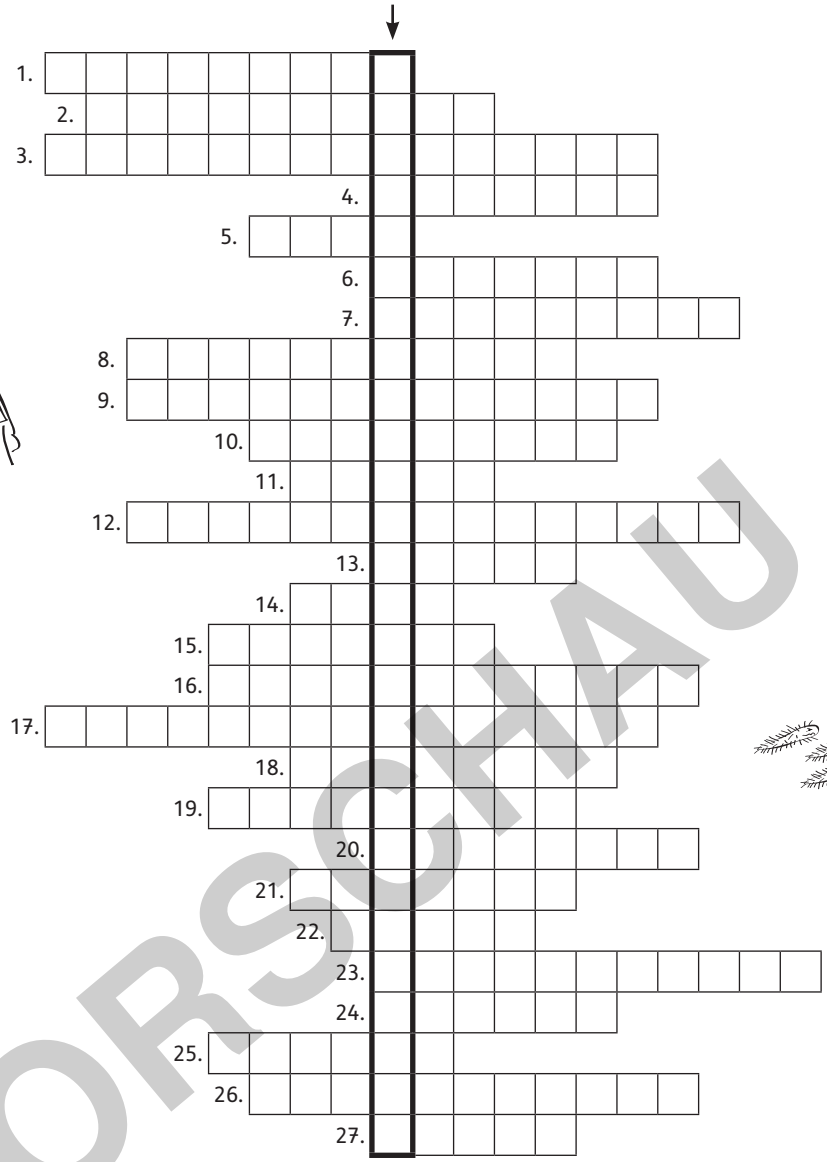
2 Schaue dir die Tabelle an und notiere die Nahrungsmittel, in denen die genannten Mineralstoffe besonders reichhaltig vorkommen.

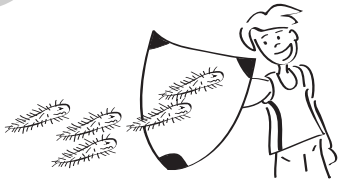
Lebensmittel	Salz NaCl	Kalium K	Calcium Ca	Eisen Fe	Jod J	Fluor F
Quark	35	85	85	0,4	+	–
Trinkmilch	50	155	120	0,1	+	–
Eier	125	130	50	1,8	+	–
Vollkornbrot	425	290	45	3,3	–	–
Käse (Edamer)	860	100	750	0,3	–	+
Leber (Schwein)	70	325	9	20,6	+	+
Fleisch (Rind)	75	275	8	2,5	+	–
Fisch (Hering)	80	250	25	0,8	+	+
Paprikaschoten	1	165	9	0,6	+	–
Aprikosen	2	255	15	0,6	+	–
Gurken	6	105	11	0,4	+	–
Tomaten	6	285	13	0,5	+	–

Mineralangaben in Milligramm (mg) auf 100 g Lebensmittel
Zeichenerklärung: – (wenig), + (etwas) enthalten

VORSCHAU
netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

Bist du fit? (Kreuzworträtsel)





Ä = AE
Ü = UE
ß = SS

1. eine gesundheitliche Folge falscher Ernährung
2. ein Vorteil ausgewogener Ernährung
3. Zu welcher Art Abfall gehören Batterien?
4. ein lebensnotwendiger Nährstoff
5. ein Genussmittel
6. eine Kohlenhydratart
7. ein zuckerhaltiges Lebensmittel
8. Als was verwendet man Stärke?
9. eine Bedeutung der Kohlenhydrate für den menschlichen Körper
10. ein stärkehaltiges Lebensmittel
11. Geschmack von Zucker
12. trockenes Erhitzen von Zucker
13. ein eiweißhaltiges Getränk
14. ein tierisches flüssiges Fett
15. Geschmack von Stärke
16. ein zellulosehaltiges Lebensmittel
17. ein anderes Wort für „essenziell“
18. eine Beschaffenheit von Fett
19. eine Eigenschaft von Eiweiß
20. eine schonende Garmachungsart
21. eine Eigenschaft von Wasser
22. Grund für erhöhten Flüssigkeitsbedarf
23. eine Vitamin-B-Mangelerscheinung
24. ein Mineralstoff
25. ein Lebensmittel, das besonders viel Vitamin A enthält
26. eine Bedeutung der Mineralstoffe
27. Was schützt die Zähne vor Karies?

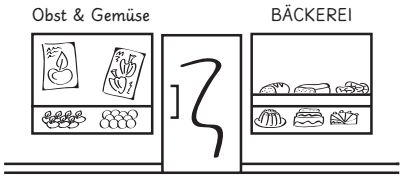
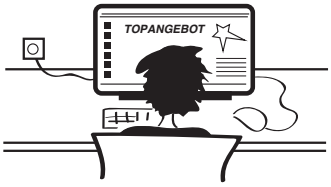
VORSCHAU

netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

Wo kaufen wir Lebensmittel?

1 Ordne den Bildern die richtige Geschäftsart zu.

2 Welche Vor- und Nachteile siehst du als Verbraucher in den verschiedenen Geschäften?

Geschäftsart	Vorteile	Nachteile
		
		

Unterschiede: _____

3 Vervollständige den Merksatz.

Merke

Es ist _____, sich in verschiedenen Geschäften zu informieren.

_____

VORSCHAU
netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion

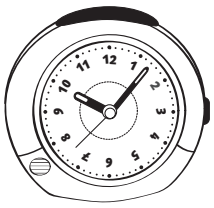
Wirtschaftliches Arbeiten im privaten Haushalt

1 Welche Einnahmequellen hat ein Haushalt?

2 Welche Ausgabeposten fallen bei einem Haushalt an?

3 Wovon sind die Ausgaben abhängig?

4 Wie kannst du im Haushalt wirtschaftlich arbeiten?

Geld	Zeit	Kraft
		

5 Vervollständige den Merksatz.

Wer gut wirtschaftet, kann sich auf Dauer mehr _____.

VORSCHAU
netzwerk lernen
© Persen Verlag
zur Vollversion