DOWNLOAD

Gabriele Kremer

# Gesunde Ernährung: Was der Körper braucht

## Materialien zum lebenspraktischen Lernen für Schüler mit geistiger Behinderung

VORSCHAU

Downloadauszug aus dem Originaltitel:

netzwerk lernen

zur Vollversion

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

VORSCHAU

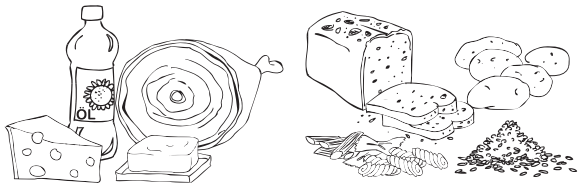
netzwerk lernen

zur Vollversion

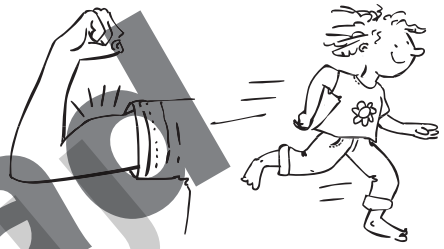
Emma, Ben und Mia setzten sich mit dem dicken Buch auf das Sofa. Und dann liest Emma vor:

„Nahrung gibt dem Körper Kraft, sie sorgt dafür, dass er wächst und schützt ihn vor Krankheiten.

Fette und Kohlenhydrate sind Kraftstoffe. Sie geben Kraft, halten dich warm und sorgen für deine Beweglichkeit.“

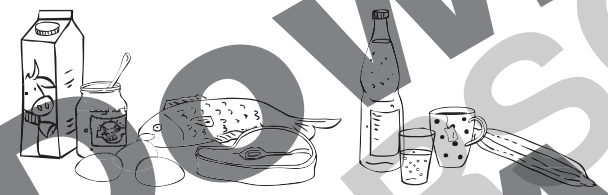


**Fett, Kohlenhydrate**

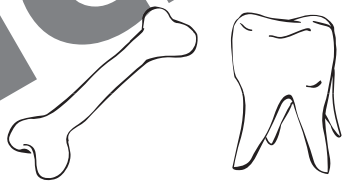


**Kraftstoffe**

„Eiweiß und Wasser sind Aufbaustoffe. Du brauchst sie zum Wachsen. Außerdem sorgen sie für starke Knochen, gesunde Zähne und schöne Haut.“



**Eiweiß, Wasser**



**Aufbaustoffe**

„Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe sind Schutzstoffe. Sie schützen dich vor Krankheiten und sorgen für eine gute Verdauung.“

**Vitamine/Mineralstoffe, Ballaststoffe**

**Schutzstoffe**

Download zur Ansicht
VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

## 4 Was der Körper braucht

„Wichtig ist, dass man all diese Nährstoffe in der richtigen Mischung zu sich nimmt. Wie die Mischung aussehen soll, zeigt die Ernährungspyramide.“

„Die Pyramide sieht komisch aus“, sagt Mia. „Gar nicht wie eine richtige Pyramide“, ergänzt Ben.
Emma erklärt: „Das, was an den breiten Stellen ist, soll viel gegessen werden. Das, was an der Spitze ist, weniger.

Download zur Ansicht

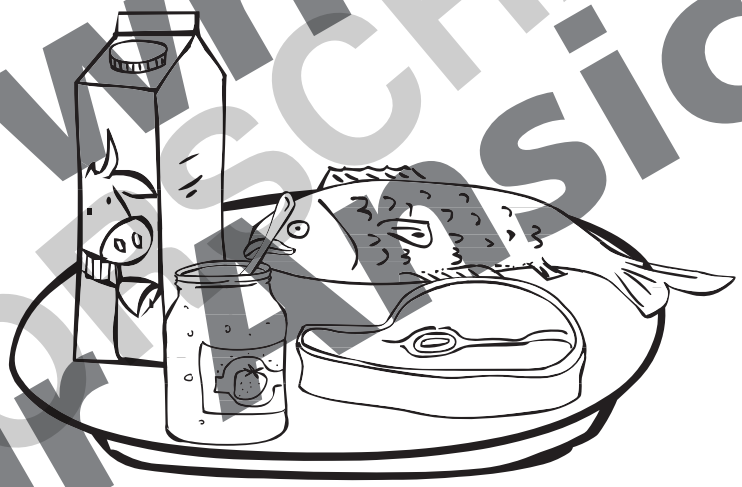
netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

Ungefähr so:

einen riesen Teller Obst, Gemüse, Getreide und Vollkornprodukte,

einen kleinen Teller Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Fett,



einen winzigen Teller Süßigkeiten.

**Und viel Trin**

Download zur Ansicht VORSCHAU
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

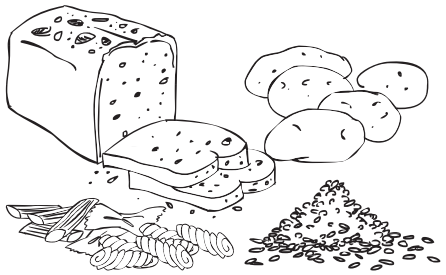
Was sind KRAFTSTOFFE?
Schneide aus und klebe auf!

Kraftstoffe

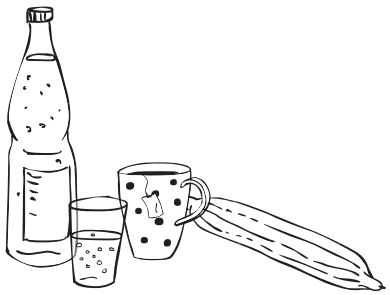
Download zur Ansicht VORSCHAU

Eiweiß

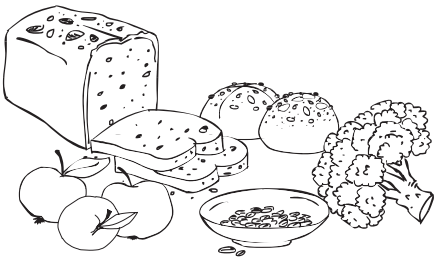
Fett



Kohlenhydrate



Wasser



Ballaststoffe

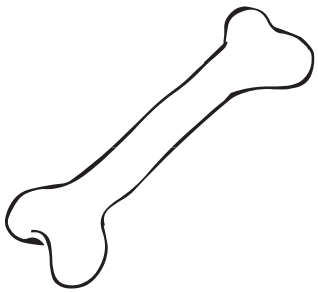
Vitamine/Mineralstoffe

netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

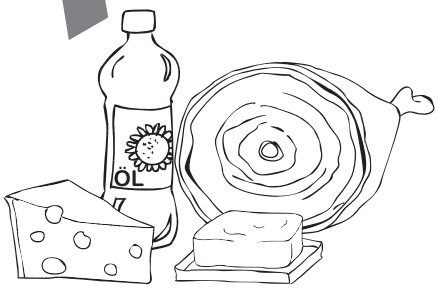
Was sind AUFBAUSTOFFE?
Schneide aus und klebe auf!



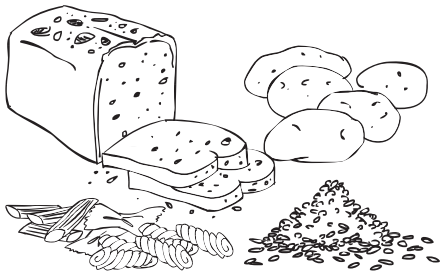
Aufbaustoffe

Download zur Ansicht VORSCHAU

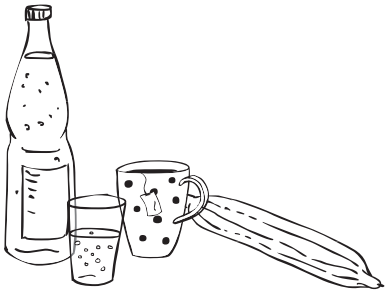
Eiweiß



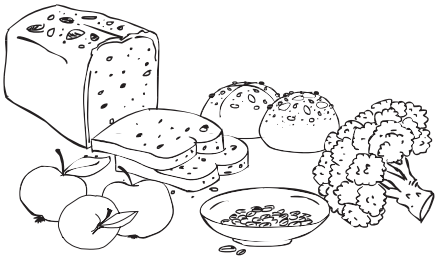

Fett



Kohlenhydrate



Wasser



Ballaststoff

netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

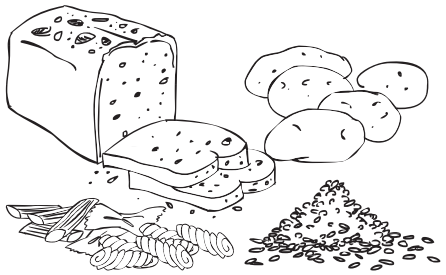
Was sind SCHUTZSTOFFE?
Schneide aus und klebe auf!

Schutzstoffe

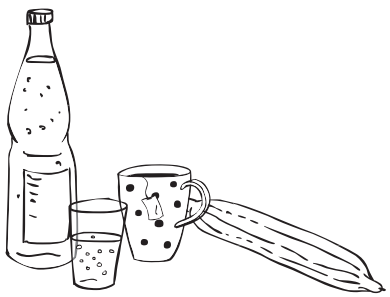
Download zur Ansicht VORSCHAU

Eiweiß

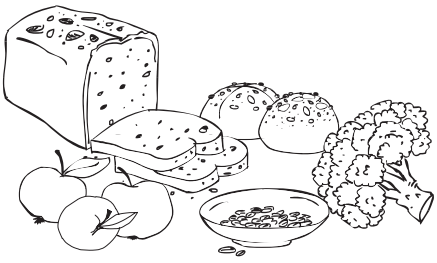
Fett



Kohlenhydrate



Wasser



Ballaststoffe

netzwerk lernen
zur Vollversion

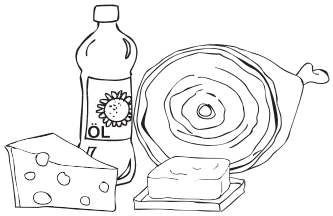

© Persen Verlag

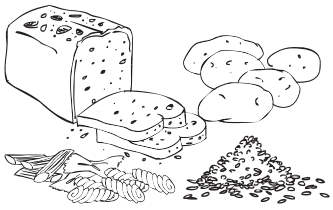
# 4 Was der Körper braucht

AB 4

**Name:** **Datum:**

Was sind Kraft-, Aufbau- und Schutzstoffe?
Schneide aus und klebe auf!

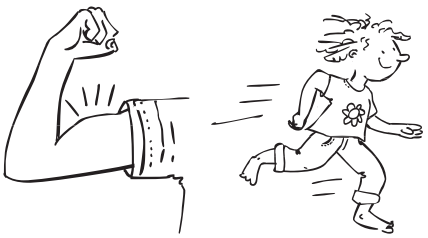




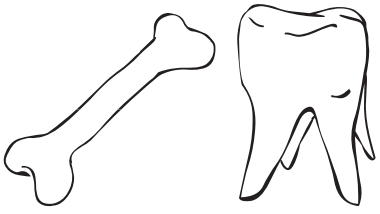
Fett Kohlenhydrate

Eiweiß Wasser

Vitamine / Mineralstoffe Ballaststoffe


Kraftstoffe

Schutzstoffe


Aufbaustoffe

Download zur Ansicht VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

Was sind Kraft-, Aufbau- und Schutzstoffe?
Lies, schneide aus und klebe auf!

Fett, Kohlenhydrate →

Eiweiß, Wasser

Vitamine / Mineralstoffe, Ballaststoffe →

Download zur Ansicht
VORSCHAU

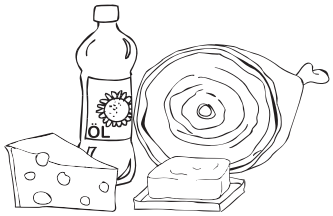
| Aufbaustoffe | Schutzstoffe | Kraftstoffe |
|---|---|---|

netzwerk lernen
zur Vollversion

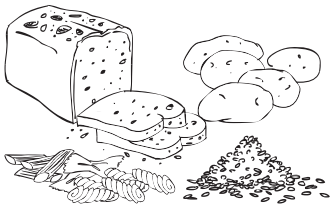

© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

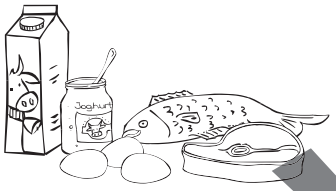
Was sind Kraft-, Aufbau- und Schutzstoffe?
Schreibe!




Fett



Kohlenhydrate




Eiweiß

Wasser

Vitamine / Mineralstoffe

Ballaststoffe

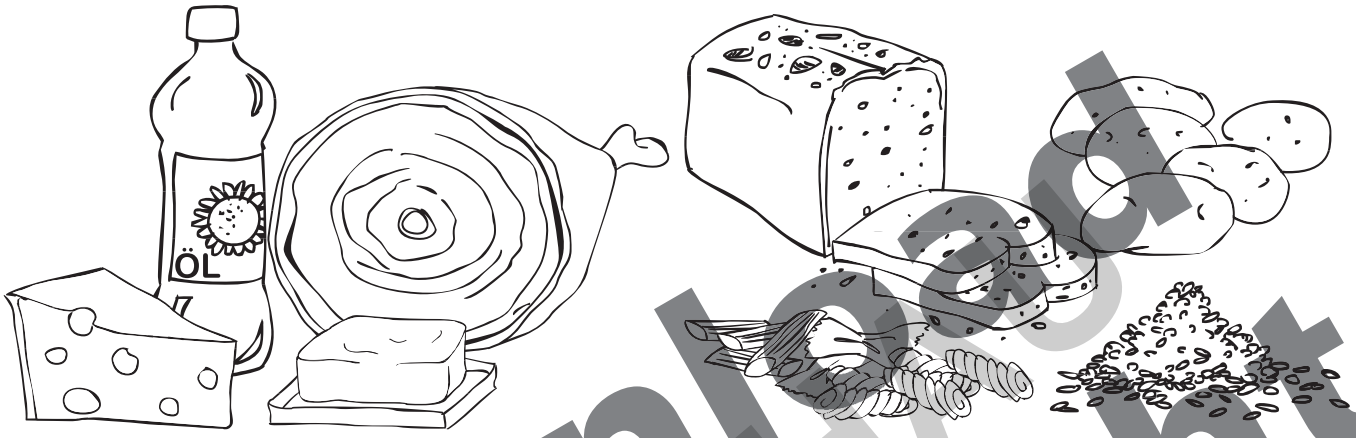
| Aufbaustoffe | Schutzstoffe | Kraftstoffe |
|---|---|---|

Download zur Ansicht
VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

Was ist richtig?
Lies und kreuze an!




**Kraftstoffe**

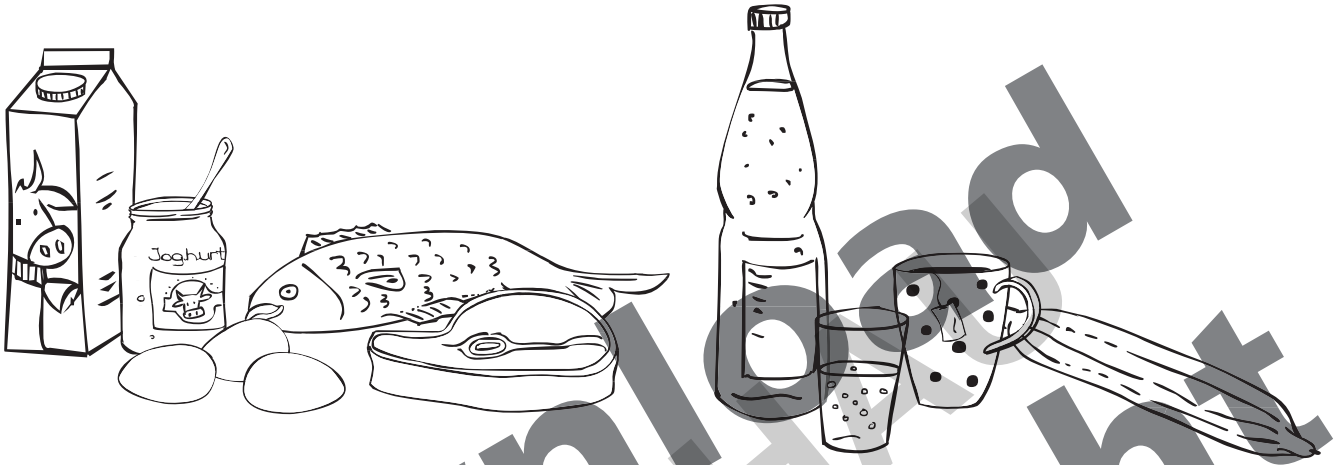
- ☐ Kraftstoffe geben Kraft und halten dich warm.
- ☐ Kraftstoffe sorgen für deine Beweglichkeit.
- ☐ Kraftstoffe brauchst du zum Wachsen.
- ☐ Kraftstoffe sorgen für starke Knochen, gesunde Zähne und schöne Haut.
- ☐ Kraftstoffe schützen vor Krankheiten.
- ☐ Kraftstoffe sorgen für eine gute Verdauung.

Download zur Ansicht VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

Was ist richtig?
Lies und kreuze an!




**Aufbaustoffe**

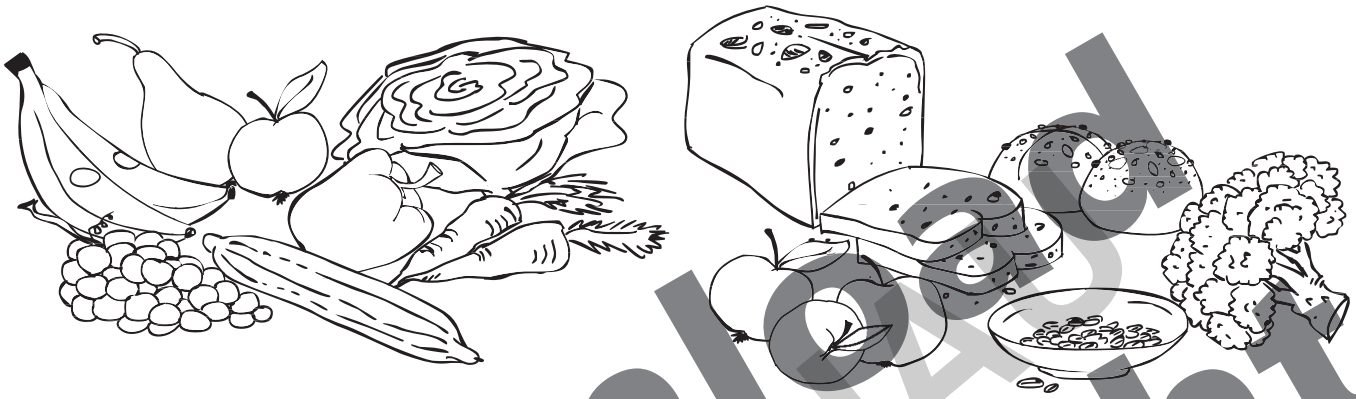
- ☐ Aufbaustoffe geben Kraft und halten dich warm.
- ☐ Aufbaustoffe sorgen für deine Beweglichkeit.
- ☐ Aufbaustoffe brauchst du zum Wachsen.
- ☐ Aufbaustoffe sorgen für starke Knochen, gesunde Zähne und schöne Haut.
- ☐ Aufbaustoffe schützen vor Krankheiten.
- ☐ Aufbaustoffe sorgen für eine gute Verdauung.

Download zur Ansicht VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

Was ist richtig?
Lies und kreuze an!



**Schutzstoffe**

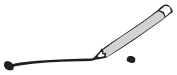
- ☐ Schutzstoffe geben Kraft und halten dich warm.
- ☐ Schutzstoffe sorgen für deine Beweglichkeit.
- ☐ Schutzstoffe brauchst du zum Wachsen.
- ☐ Schutzstoffe sorgen für starke Knochen, gesunde Zähne und schöne Haut.
- ☐ Schutzstoffe schützen vor Krankheiten.
- ☐ Schutzstoffe sorgen für eine gute Verdauung.

Download VORSCHAU zur Ansicht

netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**



Lies und verbinde!

| | |
|---|---|
| Fett | Schutzstoffe |
| Eiweiß | Aufbaustoffe |
| Ballaststoffe | Kraftstoffe |
| Wasser | |
| Vitamine / Mineralstoffe | |
| Kohlenhydrate | |

Download zur Ansicht VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

Schneide aus und klebe richtig in die Ernährungspyramide ein!

Download zur Ansicht VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion


© Persen Verlag

Name: Datum:

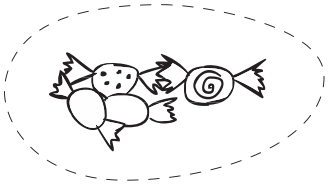
Download zur Ansicht VORSCHAU

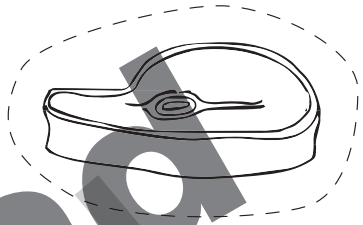
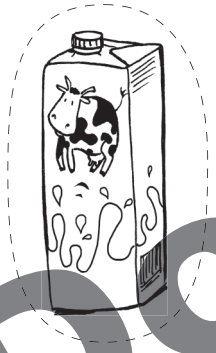
netzwerk lernen zur Vollversion

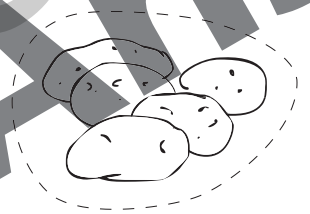

© Persen Verlag

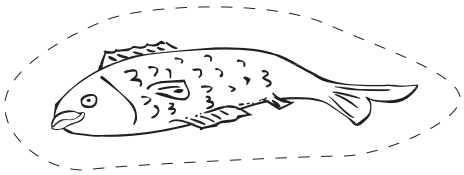
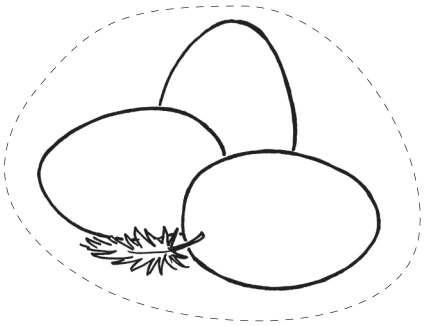
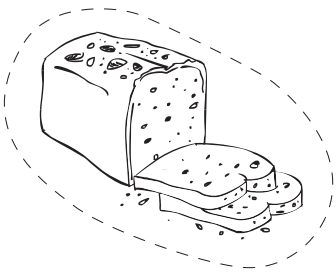
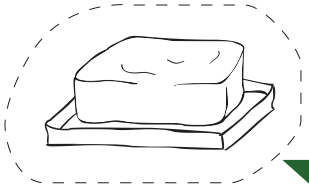
**Name:** **Datum:**

Von welchen Nahrungsmitteln soll man viel, mittel und wenig essen?
Schneide aus und klebe auf die Teller!





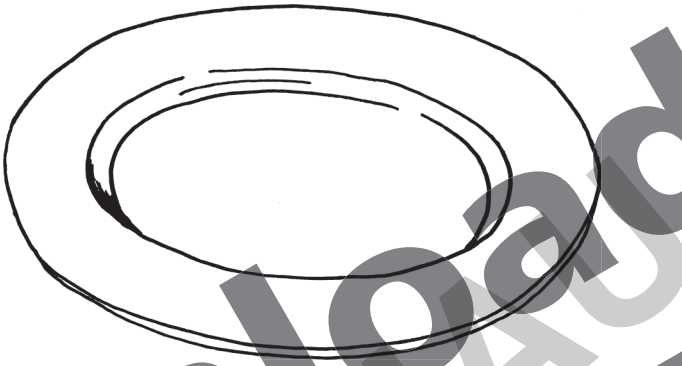
Download zur Ansicht VORSCHAU

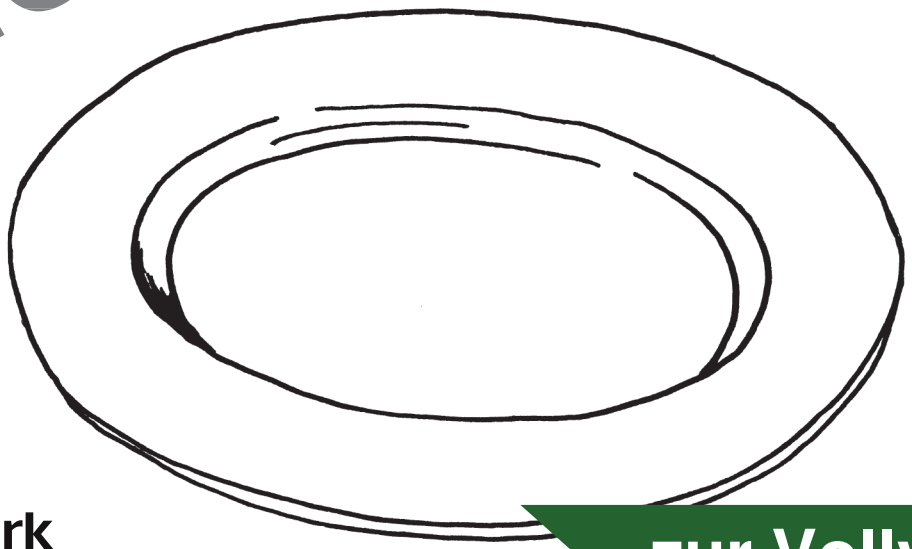
netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

**Name:** **Datum:**

Von welchen Nahrungsmitteln soll man viel, mittel und wenig essen?
Schneide aus und klebe auf die Teller!





Download zur Ansicht VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion


© Persen Verlag

Bergedorfer® Unterrichtshilfen
... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

VORSCHAU

© 2013 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Manuela Ostadal
Satz: Typographie & Computer, Krefeld

Bestellnr.: 23261DA3

www.persen.de

netzwerk lernen

zur Vollversion