



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Dieses Heldenheft gehört:

Name: _____ Alter: _____ Klasse: _____

Diese Stationen habe ich schon bearbeitet:

Held	Station	Name der Station	Erledigt ✓
	Station 1	Kohlenhydrate <i>Kalle Kartoffel</i>	
	Station 2	Eiweiß <i>Elsa Eiweiß</i>	
	Station 3	Fett <i>Olli Olive</i>	
	Station 4	Vitamine/Mineralstoffe <i>Heidi Himbeere</i>	
	Station 5	Ballaststoffe <i>Hotte Karotte</i>	
	Station 6	Wasser <i>WALTER VON WASSER</i>	



Kalle
Kartoffel

Der Ernährungskompass

Station 1: Kohlenhydrate - Kalle Kartoffel Ernährungskompass: Seite 8 - 9



1.) Welche Aufgaben übernehmen Kohlenhydrate in deinem Körper?

Kohlenhydrate liefern dir Energie für dein _____, Muskeln, _____ und Atmung.



2.) Welches der beiden Lebensmittel ist gesünder und sättigt dich länger? Kreuze die richtige Antwort an!

Vollkornbrot mit Käse	
Butterbreze	

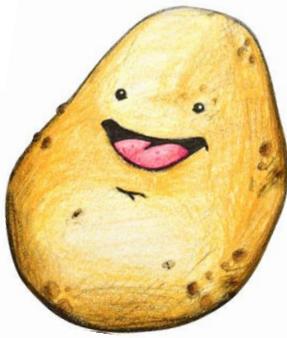
Pommes mit Ketchup	
Ofenkartoffel mit Kräuterquark	

Müsli mit Joghurt und Früchten	
Schokopudding mit Sahne	

3.) Fülle die Lücken des Spickzettels mit Hilfe der Seite 9 in deinem Ernährungskompass aus.



Meide eher _____ und wähle lieber _____ aus gesundem _____. Der Vorteil ist, dass diese dich _____ satt machen und _____ vorbeugen.



Der Ernährungs- kompass

Kalle
Kartoffel



4.) **Hilf Kalle beim Einkaufen. Sortiere folgende Lebensmittel in den gesunden und ungesunden Einkaufswagen!**

Gemüse, Vollkornbrot, Eis, Süßigkeiten, Naturreis, Kartoffeln, Linsen, Burger, Softdrink, Bohnen, Nüsse, Toastbrot, Vollkornnudeln, Schokoriegel, Nuss-Nougat-Creme, Chips, Pommes, Obst



Gesunder Einkaufswagen	Ungesunder Einkaufswagen
Gemüse,	



Elsa Eiweiß

Der Ernährungs- Kompass

Station 2: Eiweiß - Elsa Eiweiß Ernährungskompass: Seite 10 - 11



1.) Welche Aufgaben übernimmt Eiweiß in deinem Körper?

Eiweiß ist ein wertvoller _____ für _____ und wichtiger Bestandteil von _____, Organen, _____ sowie Knochen.



2.) Wie wird Eiweiß noch bezeichnet?
Kreuze die richtige Antwort an!

Protektor	<input type="checkbox"/>
Protein	<input type="checkbox"/>
Promoter	<input type="checkbox"/>
Primat	<input type="checkbox"/>

3.) Schreibe 4 Lebensmittel auf, die viel pflanzliches Eiweiß enthalten.

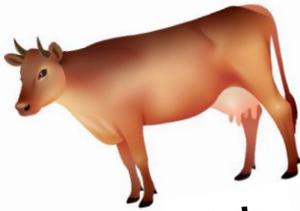


Elsa Eiweiß

Der Ernährungs- Kompass



4.) Was gehört zusammen? Verbinde die zusammengehörenden Lebensmittel mit einer Linie!



Kuh



Fisch



Vollkornbrot



Feta-Käse



Ei



Huhn



Milch



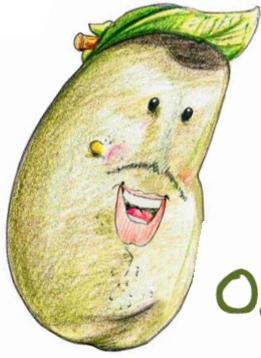
Getreide



Schaf



Seelachsfilet



Olli Olive

Der Ernährungs- Kompass

Station 3: Fett – Olli Olive

Ernährungskompass: Seite 12 - 13



1.) Welche drei Arten von Fett sind dir bekannt?

- _____ Fette in Ölen, Fischen, Nüssen und Avocado
- _____ Fette in Butter, Sahne und Wurst
- _____ in stark verarbeiteten Lebensmitteln



2.) Welche Aufgaben übernimmt Fett in deinem Körper?

Fett liefert dir besonders viel _____.

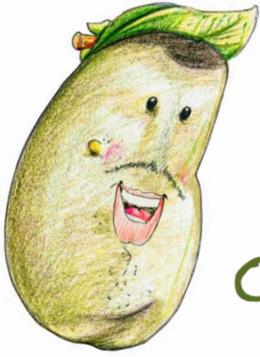
Es bewahrt dich vor Kälte, schützt deine _____



und hilft fettlösliche Vitamine aufzunehmen.

3.) Welche Aussage ist richtig oder falsch?

Aussage	richtig	falsch
Nüsse sind ein ungesunder Snack		
Öl ist ein Lösungsmittel für Vitamine		
Fette können in Lebensmittel versteckt sein		



Olli Olive

Der Ernährungs- Kompass



4.) Aufgepasst! Enthalten die Lebensmittel auf den Bildern gesunde oder ungesunde Fette?
Verbinde die Bilder richtig zu den Kästen gesunde oder ungesunde Fette.

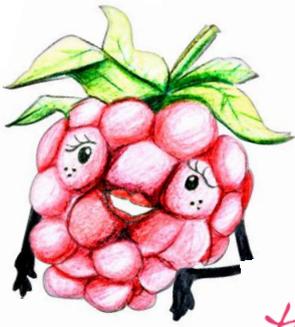


Ungesunde
Fette



Gesunde
Fette





Heidi
Himbeere

Der Ernährungs- Kompass

Station 4: Vitamine/Mineralstoffe – Heidi Himbeere Ernährungskompass: Seite 14 - 15



1.) Was sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente?

Sie sind....

_____ -stoffe

_____ -stoffe

_____ -stoffe

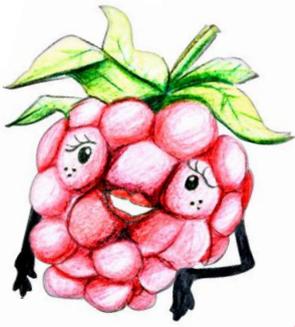


2.) Schau dir Heidis Star-Tipp auf Seite 15 an. In welchen Lebensmitteln sind viele Vitamine enthalten?



3.) Vitaminquiz: Sind in den Gerichten viele oder wenige Vitamine enthalten? Kreuze an.

Gericht	Viele Vitamine	Wenige Vitamine
Obstsalat mit Joghurt		
Toastbrot mit Nuss-Nougat-Creme		
Pizza mit Salami		
Lachs mit Kartoffeln		
Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln		



Heidi
Himbeere

Der Ernährungs- Kompass



4.) Kennst du die Obst- und Gemüsesorten auf den Bildern? Schreibe deine Lösung unter die Bilder.



Hotte
Karotte

Der Ernährungs- Kompass

Station 5: Ballaststoffe - Hotte Karotte Ernährungskompass: Seite 16 - 17



1.) Was sind Ballaststoffe?
Kreuze die richtige Aussage an.

- Ballaststoffe machen krank. Ja 0 Nein 0
- Ballaststoffe sind wichtig für deinen Darm. Sie sättigen dich länger. Ja 0 Nein 0
- Ballaststoffe sind in vielen Süßigkeiten enthalten. Ja 0 Nein 0

2.) Welche Getreidesorten kennst du aus dem Ernährungskompass? Schreibe drei Sorten auf.



3.) Kreuze die Lebensmittel an, die viele wertvolle Ballaststoffe enthalten!

Toastbrot	
Gemüse	
Haferflocken	
Vollkornbrot	
Cornflakes	
Muffin	
Schokolade	
Linsen	
Softdrink	



Hotte Karotte

Der Ernährungs-Kompass



4.) **Hilf Hotte Karotte die ungesunden Lebensmittel in seinem Frühstück zu finden. Streiche die ungesunden Lebensmittel durch. Es können auch mehrere Lebensmittel durchgestrichen werden.**

<p>Toastbrot mit Nuss-Nougat-Creme, Banane, ein Glas Milch</p> <p>Beispiel:</p> 	<p>Muffin, Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüsesticks Schokomilchgetränk</p> 
<p>Obstspieße, Donut, Kräutertee, weiße Semmel mit Salami</p> 	<p>Vollkornsemmel mit Käse und Gemüse, Heidelbeeren, Schokoladenriegel, Orangenlimonade</p> 
<p>Butterbreze, Obstsalat, Softgetränk, Schoko-Kekse</p> 	<p>Cornflakes mit Milch, Apfel, Croissant mit Butter und Marmelade, Früchtetee</p> 

5.) **Schaue auf Seite 23 im Ernährungskompass. Stelle dir selbst dein eigenes Power-Müsli in 4 Schritten zusammen. Schreibe hier dein persönliches Rezept für dein nächstes Frühstück auf.**

Mein Rezept:



- 1.) Getreide: _____
- 2.) Milchprodukt: _____
- 3.) Lieblingsobst: _____
- 4.) Samen, Nüsse und Co.: _____



WALTER
VON WASSER

Der Ernährungs- kompass

Station 6: Wasser – Walter von Wasser

- 1.) Welchen Gewinner-Tipp hat Walter von Wasser auf Seite 31 für dich?

- 2.) Jetzt ist deine Phantasie gefragt! Zeichne deinen Lieblings-Ernährungshelden. Alle Ernährungshelden sind im Ernährungskompass als Vorlage abgebildet.



WALTER
VON WASSER

Der Ernährungs- Kompass

- 3.)  Hilf Walter von Wasser bei der Suche nach Lebensmitteln im Wortpuzzle. Es werden Lebensmittel gesucht, die viel Wasser enthalten. Finde 7 Wörter!

G	R	H	T	W	S	B	R	O	T
U	O	R	E	C	P	H	U	Z	M
R	I	L	E	M	A	G	K	U	M
K	I	S	U	O	R	R	F	C	E
E	M	A	I	S	G	E	L	C	H
M	E	L	O	N	E	I	P	H	L
Y	G	L	D	I	L	S	K	I	P
E	R	D	B	E	E	R	E	N	W
N	Ü	S	S	E	G	Z	X	I	H
F	O	T	O	M	A	T	E	X	V