



# 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</i>	✓
	Station 4	Mineralstoffe <i>Heidi Himbeere</i>	✓
	Station 5	Ballaststoffe <i>Hotte Karotte</i>	✓
	Station 6	Wasser <i>WALTER VON WASSER</i>	✓

Lösung Heldenheft



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 **Gehirn**, Muskeln, **Herzschlag** und Atmung.



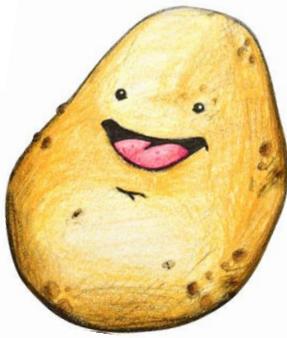
2.) Welches der beiden Lebensmittel ist gesünder und sättigt dich länger? Kreuze die richtige Antwort an!

Vollkornbrot mit Käse	<input checked="" type="checkbox"/>
Butterbreze	<input type="checkbox"/>
Pommes mit Ketchup	<input type="checkbox"/>
Ofenkartoffel mit Kräuterquark	<input checked="" type="checkbox"/>
Müsli mit Joghurt und Früchten	<input checked="" type="checkbox"/>
Schokopudding mit Sahne	<input type="checkbox"/>



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

Meide eher Weißmehlprodukte und wähle lieber Getreideprodukte aus gesundem Vollkorn. Der Vorteil ist, dass diese dich länger satt machen und Heißhunger 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, Vollkornbrot, Naturreis, Kartoffeln, Linsen, Bohnen , Nüsse, Vollkornnudeln, Obst	Eis, Süßigkeiten, Burger, Softdrink, Toastbrot, Schokoriegel, Nuss-Nougat-Creme, Chips, Pommes



Elsa Eiweiß

# Der Ernährungskompass

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



1.) Welche Aufgaben übernimmt Eiweiß in deinem Körper?

Eiweiß ist ein wertvoller **Baustoff** für **Zellen** und wichtiger Bestandteil von **Muskeln**, Organen, **Blut** sowie Knochen.



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

Protector	
Protein	<b>X</b>
Promoter	
Primat	

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

Bohnen  
Linsen  
Erbsen  
Nüsse  
Vollkorngetreide

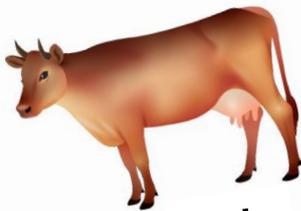


Elsa Eiweiß

# Der Ernährungs- Kompass



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



Kuh



Fisch



Vollkornbrot



Feta-Käse



Ei



Huhn



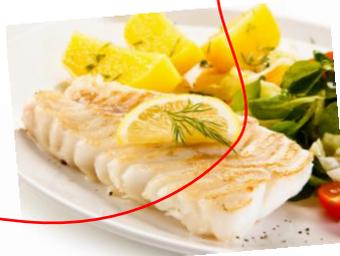
Milch



Getreide



Schaf



Seelachsfilet



Olli Olive

# Der Ernährungskompass

## Station 3: Fett - Olli Olive

### Ernährungskompass: Seite 12 - 13



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

- **Ungesättigte** Fette in Ölen, Fisch, Nüssen und Avocado
- **Gesättigte** Fette in Butter, Sahne und Wurst
- **Transfette** in stark verarbeiteten Lebensmitteln



2.) Welche Aufgaben übernimmt Fett in deinem Körper?

Fett liefert dir besonders viel **Energie**.

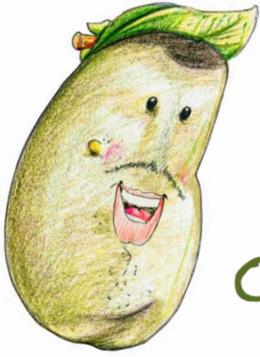
Es bewahrt dich vor Kälte, schützt deine **Organe**



und hilft fettlösliche Vitamine aufzunehmen.

3.) Welche Aussage ist richtig oder falsch?

Aussage	richtig	falsch
Nüsse sind ein ungesunder Snack		<b>x</b>
Öl ist ein Lösungsmittel für Vitamine	<b>x</b>	
Fette können in Lebensmittel versteckt sein	<b>x</b>	



Olli Olive

# Der Ernährungs- Kompass

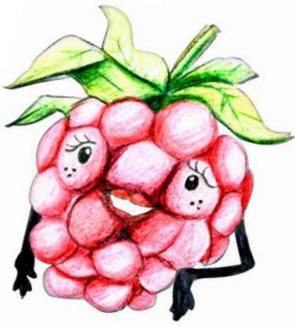


4.) Aufgepasst! Enthalten die Lebensmittel auf den Bildern gesunde oder ungesunde Fette?  
Verbinde die Bilder richtig zu den Kästen gesunde oder ungesunde Fette.

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....

\_\_\_\_\_ **Schutz** -stoffe

\_\_\_\_\_ **Regler** -stoffe

\_\_\_\_\_ **Baustoffe** -stoffe



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

Vitamine sind vor allem enthalten in...

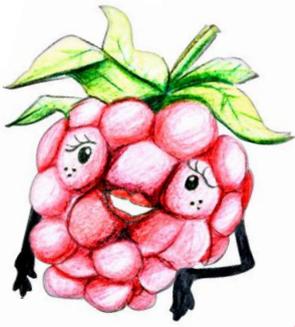
**Obst, Gemüse, Milchprodukte,**

**Fisch und Vollkornprodukte**



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

Gericht	Viele Vitamine	Wenige Vitamine
Obstsalat mit Joghurt	<b>X</b>	
Toastbrot mit Nuss-Nougat-Creme		<b>X</b>
Pizza mit Salami		<b>X</b>
Lachs mit Kartoffeln und Brokkoli	<b>X</b>	
Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln	<b>X</b>	



Heidi  
Himbeere

# Der Ernährungs- Kompass



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

			
<b>Birne</b>	<b>Tomate</b>	<b>Kiwi</b>	<b>Champignon/ Pilze</b>
			
<b>Spargel</b>	<b>Knoblauch</b>	<b>Trauben</b>	<b>Blumenkohl</b>
			
<b>Feldsalat</b>	<b>Kohlrabi</b>	<b>Radieschen</b>	<b>Orangen</b>



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

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

Dinkel, Hafer, Mais, Gerste, Roggen, Weizen



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

Toastbrot	
Gemüse	<input checked="" type="checkbox"/>
Haferflocken	<input checked="" type="checkbox"/>
Vollkornbrot	<input checked="" type="checkbox"/>
Cornflakes	
Muffin	
Schokolade	
Linsen	<input checked="" type="checkbox"/>
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><b>Beispiel:</b></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

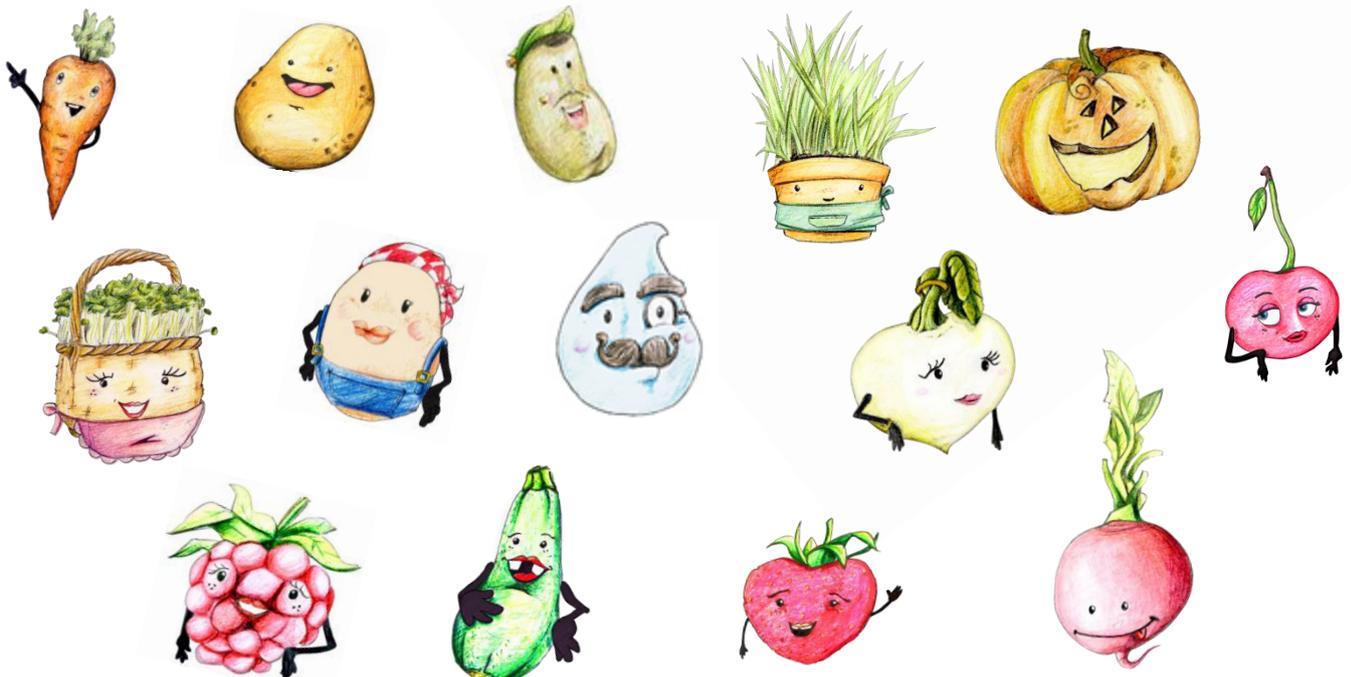
# Der Ernährungs- Kompass

## Station 6: Wasser – Walter von Wasser

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

- Beim Schwitzen verliert dein Körper viel Flüssigkeit.
- Deshalb trinke ausreichend.
- Und für den kleinen Hunger zwischendurch:  
Iss einen gesunden Snack.

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!



Grün= richtig, enthält viel Wasser

Rot= falsch, enthält wenig Wasser

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