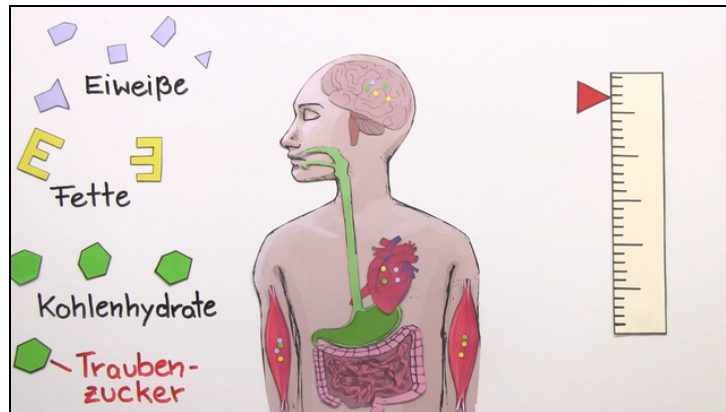




Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Energiegewinnung aus der Nahrung



- 1 **Beschreibe die Entstehung von Fettpolstern und Maßnahmen dagegen.**
- 2 Benenne die Bedürfnisse des Körpers beim Schlaf und beim Sport.
- 3 Benenne die Stoffe, die bei der Energiegewinnung notwendig sind.
- 4 Erläutere, was Hunger ist und was dabei im Körper geschieht.
- 5 Charakterisiere die einzelnen Schritte bei der Atmung.
- 6 Entscheide, wie Energie in der Nahrung gemessen wird.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

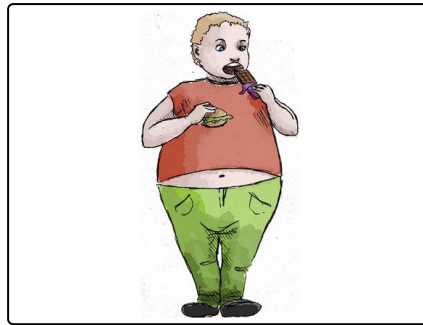


Das komplette Paket, inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Beschreibe die Entstehung von Fettpolstern und Maßnahmen dagegen.

Schreibe die Begriffe in die entsprechenden Lücken.



- Energie
- Stärke
- Fettpolster
- Haut
- mehr
- Nährstoffe
- Sport
- Zucker
- Fetten
- Leber
- fetthaltige
- weniger
- Eiweißen
- Kohlenhydraten

Durch die Nahrung führst du deinem Körper die notwendigen .....<sup>1</sup> zur Energiegewinnung zu.

Diese besteht aus .....<sup>2</sup>, .....<sup>3</sup> und .....<sup>4</sup>. Nimmst du .....<sup>5</sup> Energie auf, als dein Körper benötigt, lagern sich Fettdepots an. Sie liegen unter der .....<sup>6</sup> und in der .....<sup>7</sup>.

Diese Polster werden hauptsächlich durch zu .....<sup>8</sup> Nahrung gebildet. Aber auch überschüssige Kohlenhydrate, wie .....<sup>9</sup> und .....<sup>10</sup>, werden in Fettpolster umgewandelt.

Wenn du dich viel bewegst und viel .....<sup>11</sup> treibst, benötigst du viel .....<sup>12</sup>. Dann wandelt der Körper das Fett in Energie um und die .....<sup>13</sup> können verschwinden.



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### **Beschreibe die Entstehung von Fettpolstern und Maßnahmen dagegen.**

#### **1. Tipp**

Zu viele Fette und Kohlenhydrate machen dick.

---

#### **2. Tipp**

Fettdepots können genutzt werden, wenn du wie beim Sport viel Energie verbrauchst.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Beschreibe die Entstehung von Fettpolstern und Maßnahmen dagegen.

**Lösungsschlüssel:** 1: Nährstoffe // [2+3+4]': Kohlenhydraten **oder** Fetten **oder** Eiweißen // 5: mehr // 6: Haut // 7: Leber // 8: fetthaltige // [9+10]': Zucker **oder** Stärke // 11: Sport // 12: Energie // 13: Fettpolster

**Jede Antwort darf nur einmal eingesetzt werden. Die Reihenfolge ist frei wählbar.**

Dein Körper benötigt Energie, die durch die Nahrung zugeführt wird. Nahrung enthält Nährstoffe. Diese sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.

Nimmst du mehr Energie auf, als dein Körper benötigt, lagern sich Fettdepots an, die unter der Haut und in der Leber liegen. Fette und auch Kohlenhydrate, wie Zucker und Stärke, können diese Fettpolster bilden. Um diese wieder loszuwerden, musst du viel Sport treiben, dich regelmäßig bewegen und dich gesund ernähren. Nur wenn du weniger Energie aufnimmst, als du benötigst, greift der Körper die Fettdepots an. Diese werden dann in Energie umgewandelt. So kannst du durch regelmäßigen Sport abnehmen oder auch dein Wunschgewicht halten.