Arbeitsblätter zum Ausdrucken von sofatutor.com

Fettleibigkeit

1. **Welche Lebensmittel können schnell zu Übergewicht führen? Zeige.**
2. Welches Verhalten kann zu Fettleibigkeit führen? Gib an.
3. Welche Risiken birgt Fettleibigkeit? Benenne.
4. In welchen Mengen solltest du diese Lebensmittel zu dir nehmen? Bestimme.
5. Welche Nahrungsmittel enthalten Haushaltszucker? Prüfe.
6. Welche Lebensmittel sind pflanzlich, welche tierisch? Entscheide.

\+ mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

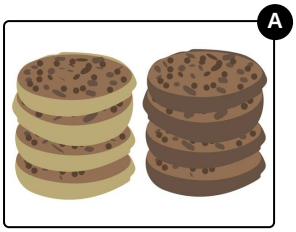
Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von sofatutor.com

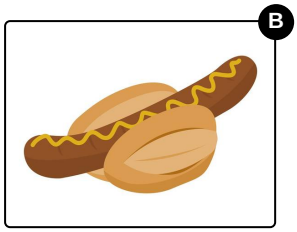
© 2019 sofatutor GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten. V23895

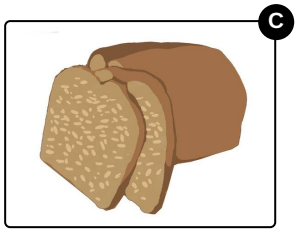
sofatutor.at
Bessere Noten in Schule & Uni

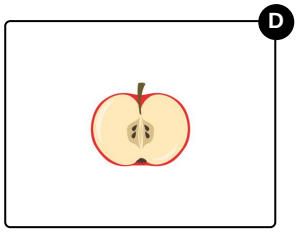
Welche Lebensmittel können schnell zu Übergewicht führen? Zeige.

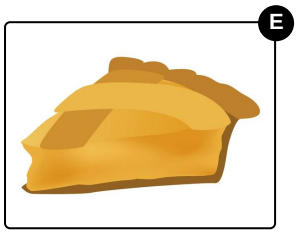
Wähle aus.

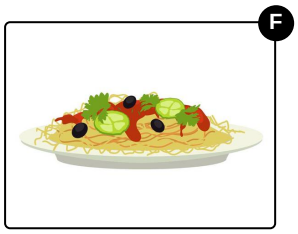
A


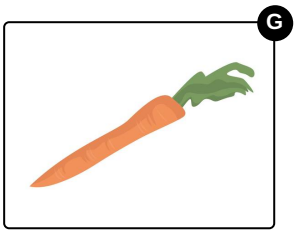
B


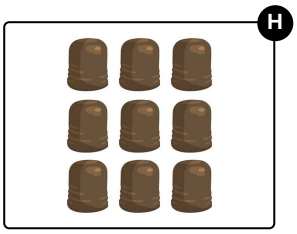
C


D


E


F


G


H


© 2019 sofatutor GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten. V23895 | E42560

sofatutor.at
Bessere Noten in Schule & Uni

Unsere Tipps für die Aufgaben

1 von 6

Welche Lebensmittel können schnell zu Übergewicht führen? Zeige.

1. Tipp

Lebensmittel, die viel Zucker enthalten, können zu Übergewicht führen.

© 2019 sofatutor GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten. V23895

sofatutor.at
Bessere Noten in Schule & Uni

Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1 von 6

Welche Lebensmittel können schnell zu Übergewicht führen? Zeige.

Lösungsschlüssel: A, B, E, H

Lebensmittel, die mit viel Fett und Zucker hergestellt werden, sind für uns Menschen ungesund. Selbst wenn du nur kleine Mengen davon verzehrst, nimmst du durch sie unglaublich viel Energie auf. Deswegen können sie dich leicht zu dick machen und du musst achtgeben.

Hast du schon einmal **Kekse** oder **Kuchen** gebacken? Meist steht im Rezept dafür viel Butter oder Margarine und Zucker!

Auch **Würstchen** enthalten viel Fett. In Wurst werden verschiedene Körperteile eines Tieres verarbeitet. Besonders die fetthaltigen Körperteile eignen sich gut dafür.

Der Schaum von **Schokoschaumküssen** besteht vor allem aus Zucker und Eiweiß. Und auch die Schokolade enthält Zucker und eine Menge Fett.

Äpfel und **Karotten** sind zwar süß, denn sie enthalten von Natur aus Fruchtzucker. Aber sie enthalten nicht viel Energie. Du müsstest sehr viele von ihnen essen, um tatsächlich an Gewicht zuzunehmen. Allerdings enthalten Äpfel und Karotten sehr gesunde Vitamine.

Brot und Nudeln geben dir viel Energie. Aber sie machen dich auch schnell satt und enthalten keinen zusätzlichen Zucker und kaum Fett. Deswegen kannst du dich hiervon gesund ernähren. Am besten isst du sie zusammen mit viel **Gemüse**.

© 2019 sofatutor GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten. V23895

sofatutor.at
Bessere Noten in Schule & Uni