



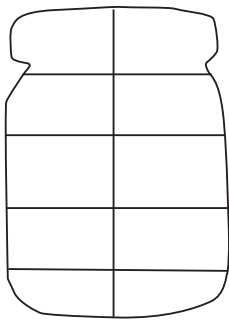
Vorsicht, fettig!

Fette und Öle sind wichtige Bausteine für unseren Körper. Sie geben ihm Energie, damit er funktioniert und sich bewegen kann. Wenn wir von ihnen mehr essen, als wir verbrauchen, wird das überflüssige Fett im Körper gespeichert und macht uns dick.

Früher haben die Menschen viel körperliche Arbeit geleistet, sie benötigten mehr Energie aus ihrer Nahrung, als es bei uns

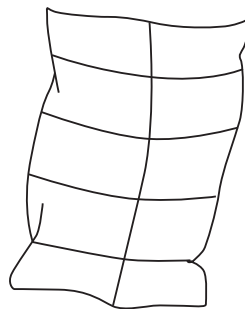
heute der Fall ist. Außerdem gab es damals nicht regelmäßig fette Speisen, zum Beispiel kam nur ganz selten Fleisch auf den Tisch.

Heute ist oft reichlich Fett in unseren Lebensmitteln enthalten, denn es macht den Geschmack intensiver. In Soßen, Kuchen und Gebäck steckt meist sehr viel Fett. Häufig merkt man gar nicht, wie fetthaltig ein Essen ist.



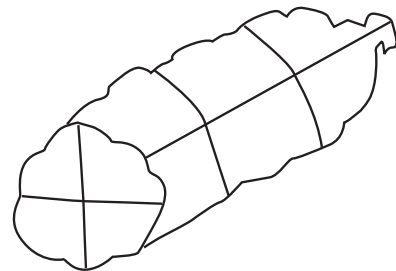
Schokoaufstrich

5 Teile Kohlenhydrate
3 Teile Fett
1 Teil Eiweiß
1 Teil weitere Zutaten



Kartoffelchips

5 Teile Kohlenhydrate
4 Teile Fett
1 Teil Eiweiß



Salami

3 Teile Fett
2 Teile Eiweiß
5 Teile weitere Zutaten

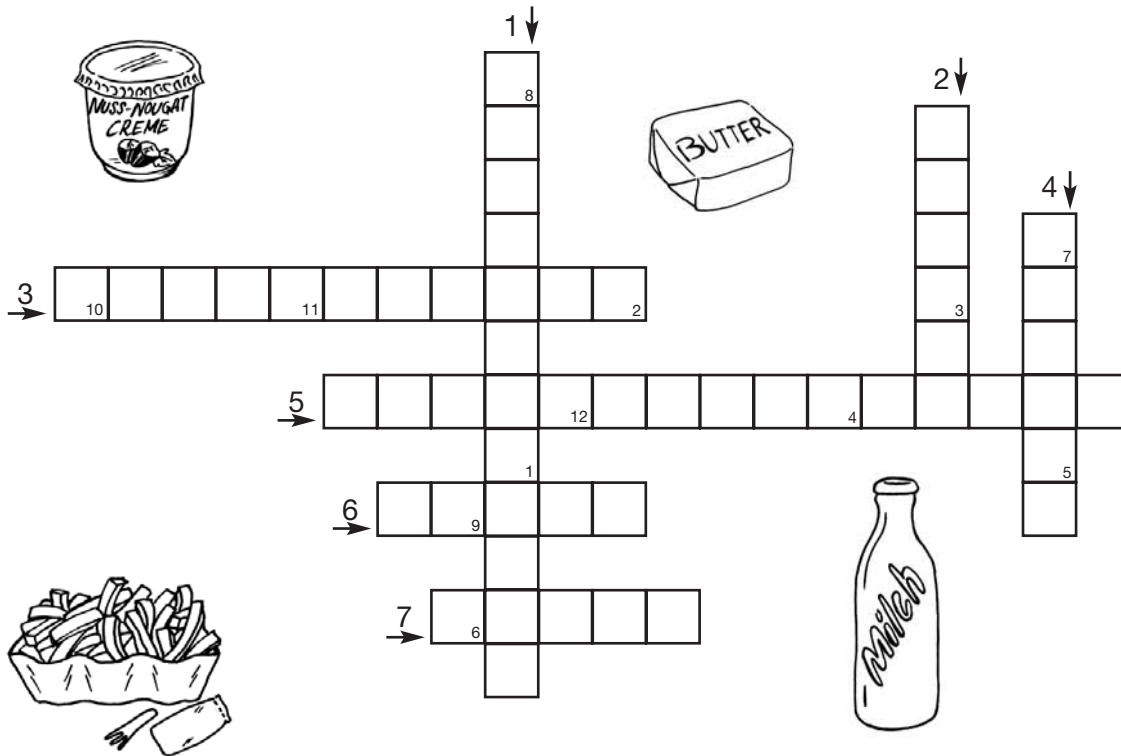
Aufgaben:

1. Einige Lebensmittel enthalten ganz viel Fett. Schau dir auf den Etiketten oben an, welche Menge an Fett und an anderen Nahrungsbausteinen in den Lebensmitteln steckt. Male die Bilder entsprechend ihrer Zusammensetzung in den folgenden Farben aus: Kohlenhydrate braun, Fett gelb, Eiweiß orange und weitere Zutaten blau.
2. Überlege: Ist es gesund, viel von diesen Lebensmitteln zu essen? Begründe deine Antwort.





Ein fettiges Rätsel



1. Diese salzige Knabberei ist klein, gelb, hat die Form von Mini-Würstchen und schmeckt ein bisschen nach Nuss.
2. Brotaufstrich aus Milchfett
3. Aus den Kernen dieser großen, gelbblühenden Blume wird Öl gemacht.
4. Kartoffelspalten in Öl gebraten
5. Dieser süße, braune Brotaufstrich enthält viel Zucker und Fett.
6. Diese gesunde Flüssigkeit kommt von der Kuh.
7. Das Fett am Schinken heißt ...

Lösungswort:

Aufgaben:

1. Hier haben sich waagerecht und senkrecht einige fetthaltige Lebensmittel versteckt. Kannst du sie erraten und das Lösungswort finden?
2. Manche von diesen Nahrungsmitteln sind ungesund, weil sie sehr fettig sind. Male ihre Namen mit einer Farbe an, die du nicht magst.





Wie viel Fett esse ich?

Fette und Öle sind wichtig für den Körper. Sie geben ihm Energie und helfen beim Transport bestimmter gesunder Vitamine.

Ein Kind im Alter von sieben bis zehn Jahren sollte ungefähr 65 g Fett pro Tag essen. Wer mehr davon zu sich nimmt und sich nicht besonders viel bewegt, der verbraucht die Energie nicht. Und



das bedeutet: Das Fett wird im Körper gespeichert. Davon kann man dick werden.

Manchmal merkt man beim Essen gar nicht, dass ein Nahrungsmittel aus viel Fett besteht. Hinweise darauf befinden sich meist auf der Verpackung.



Aufgaben:

1. Auf der Rückseite einer Packung Kinderschokolade steht, dass 100 g Schokolade 34 g Fett enthalten. Acht Riegel wiegen 100 g. Wie viel Gramm Fett befinden sich in einem Riegel?
2. Sammle Informationen darüber, wie viel Gramm Fett in einer Portion von einem Nahrungsmittel steckt, das du gern isst.
Zum Beispiel:
Ein kleiner Becher Frucht-Frischkäse wiegt 50 g. Davon sind 1,75 g Fett.
Eine Scheibe Käse von ca. 25 g enthält ungefähr 12 g Fett.
Auf eine Scheibe Brot streicht man Butter, in der etwa 5 g Fett sind.
Ein Hörnchen mit Schokoladen-Füllung wiegt 48 g, davon sind 15 g Fett.
Findest du noch mehr Beispiele?
3. Welche Lebensmittelportionen, von denen du den Fettgehalt kennst, isst du an einem Tag?
Addiere die Fettmenge. Ist sie niedriger, etwa gleich hoch oder höher als die empfohlenen 65 Gramm? Besprecht das Ergebnis in der Klasse.

