

- ① Setze die richtigen Begriffe ein! Aber vorsicht, nicht alle passen! / 3
Bausteine - Herz - chemisch - Aufnahme - mechanisch - Zerlegung - Blut - biologisch - Körper

Verdauung ist die [] der Nährstoffe in ihre []. Das erfolgt [] (Kauen) und [] (durch Enzyme). Nur diese Bausteine kann der menschliche [] verwerten, denn nur diese können in das [] aufgenommen werden.

- ② Wovon hängt es ab, wieviel Energie ein Mensch pro Tag verbraucht? / 3

- ③ Warum sind Light-Produkte nicht unbedingt gesünder? / 1

- ④ Nenne die 3 Nahrungsmittelunverträglichkeiten und zähle bei einer die körperlichen Symptome auf! / 5

- ⑤ Wahr oder falsch! / 4

	wahr	falsch
Die Bauchspeicheldrüse produziert den Gallensaft.	☐	☐
Der Magensaft enthält Lipasen.	☐	☐
Pepsine spalten Eiweiße.	☐	☐
Fette können von Amylase gespalten werden	☐	☐

⑥ Erkläre kurz, was die Ernährungspyramide beschreibt!

/ 2

⑦ Ordne zu!

/ 3

- | | |
|---|---|
| Entfernung durch Verödung ● | ○ Morbus Crohn |
| Magengeschwür ● | ○ Blinddarmentzündung |
| schmerzhafte Durchfälle ● | ○ Entzündung der Darmschleimhaut |
| Morbus Crohn ● | ○ Medikamente, die die Bildung von Salzsäure verhindern |
| ausgelöst durch Stress, Alkohol und Nikotin ● | ○ Hämorrhoiden |
| Entfernung des Wurmfortsatzes ● | ○ Gastritis |

⑧ Kreuze die richtigen Antworten an! Es können auch mehrere Antworten richtig sein!

/ 4

Was gehört zu den Grundnährstoffen?

- ☐ Vitamine ☐ Mineralstoffe ☐ Eiweiß ☐ Kohlenhydrate

Was trifft auf Fette zu?

- ☐ Es gibt tierische Fette. ☐ Sie liefern Energie. ☐ Sie dienen als Transportmittel. ☐ Sie bestehen aus Einfach-, Zweifach- und Mehrfachfettsäuren.

Welche Vitamine sind für die Gesundheit wichtig?

- ☐ Vitamin A ☐ Vitamin B ☐ Vitamin D ☐ Vitamin C

Welche Begriffe passen zu den Eiweißen?

- ☐ essenziell ☐ Aminosäuren ☐ gesättigt ☐ Protein

Punkte:

/ 25

Prozent: