

Liebe Schülerinnen und Schüler,

nachfolgend findet ihr Aufgaben, die ihr für das Fach Nawi bearbeiten sollt. Alle Aufgaben müssen bearbeitet werden! Die Aufgaben sollen schriftlich auf **Extrablätter** erledigt werden, die ihr in eine Mappe heftet und eurem Nawi-Lehrer nach den Osterferien (20.04.2020) übergebt. Die Aufgaben werden von eurem Nawi-Lehrer **benotet und fließen ins Zeugnis ein. Es lohnt sich also, sich anzustrengen!!!** 😊 Euer Nawi-Lehrer wird darauf achten, ob die Aufgaben **vollständig** und **richtig** sind. Außerdem wird er das **Aussehen** beurteilen und sich hierfür an den **Kriterien der Heftführung** orientieren (z.B. ordentliche Schrift, Aufgabennummer am Rand, Überschrift unterstrichen, ...). Wir bitten euch die Aufgaben in der angegebenen Reihenfolge zu bearbeiten und wünschen euch **viel Erfolg und gutes Gelingen!** 😊

Eure Nawi-Lehrerinnen und Nawi-Lehrer

Aufgaben

1. Lies den Text auf Seite 146.

a) Erstelle eine Tabelle

Nährstoff	Wird benötigt für...	Kommt vor in ...
K...		
P...		
F...		

b) Was ist der Unterschied zwischen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen?

c) Nenne jeweils zwei Beispiele für Vitamine und Mineralstoffe.

2. Schreibe auf jeweils ein DIN-A4-Blatt als Überschrift: - Kohlenhydrate

- Proteine

- Fette

Schneide anschließend aus Lebensmittelprospekten Nahrungsmittel aus und ordne sie einem der Nährstoffe zu und klebe sie auf das entsprechende Blatt.

3. Lies die Texte auf Seite 148 und 149.

a) Erstelle eine Tabelle (lass hierzu genügend Platz auf der rechten Seite der Tabelle!!!)

alle Verdauungsorgane aus Abbildung 1	Was passiert hier mit der Nahrung?
Mundhöhle	...
Zunge	
...	

4. Zerkaue ein Stück Brot und halte es solange im Mund wie möglich (Zeit stoppen).

a) Beschreibe was passiert.

b) Erläutere den Spruch „Gut gekaut ist halb verdaut.“

5. Lies den Text auf Seite 151.

a) Führe eine Woche lang ein Ernährungstagebuch. Schreibe hierzu alles auf, was du isst und trinkst! Markiere anschließend alle Brot und Getreideprodukte in einer Farbe, alle Obst und Gemüseportionen in einer anderen Farbe usw. Zähle anschließend die Portionen und erstelle daraus deine eigene Ernährungspyramide wie in Abbildung 1, Seite 151.

b) Welche Unterschiede zwischen deiner Ernährungspyramide und der im Buch stellst du fest?

c) Nenne 5 Grundregeln für eine gesunde Ernährung!

6. Lies den Text auf Seite 153.

a) Suche dir 10 verschiedene Lebensmittelpackungen und vergleiche den Zuckergehalt pro 100g.

b) Erstelle eine Rangliste vom höchsten zum niedrigsten Zuckergehalt der 10 Produkte.

c) Schildere 5 negative Folgen von zu viel Zucker!