DYS+ Campus

Hw

Übungsheft · Hauswirtschaft · Klasse 5

# Ausgewogen essen und trinken

Erklärungen, 43 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen, viele mit Begründung.

**Name** _____ **Datum** _____

### Das lernst du

- Ich kenne Lebensmittelgruppen.
- Ich kann eine ausgewogene Mahlzeit planen.
- Ich weiß, was ich gut trinken kann.

### So arbeitest du mit dem Heft

●○○ **Basis** zum Einstieg

●●○ **Standard** zum Üben

●●● **Plus** zum Weiterdenken

Du musst nicht alles machen. Fang bei Basis an. Die Lösungen stehen hinten im Heft.

### Noch unsicher?

Scanne den Code. Dort wird das Thema Schritt für Schritt erklärt.

dysplus.de/lernen/hauptschule/klasse-5/hauswirtschaft/hw-ausgewogen-essen/lebensmittelgruppen-kennenlernen

# Kurz erklärt

## Lebensmittelgruppen

| Gruppe | Beispiele |
|---|---|
| Getreide, Kartoffeln | Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln |
| Gemüse | Möhre, Gurke, Brokkoli |
| Obst | Apfel, Banane |
| Milchprodukte | Joghurt, Käse |
| Eiweiß-Lieferanten | Ei, Fisch, Linsen |
| Öle, Fette | Rapsöl, Butter |

## Eine Mahlzeit prüfen

1. Gericht: Nudeln mit Tomatensoße
2. Beilage: Nudeln
3. Gemüse: Tomaten
4. Eiweiß fehlt: Käse ergänzen

**Merksatz:** Ausgewogen heißt: Verschiedenes in guter Mischung. Verboten ist nichts.

**Typischer Fehler:** Viele denken, was im Kreis klein ist, ist verboten. Der Kreis zeigt nur Anteile.

**Tipp:** Am besten trinkst du Wasser und ungesüßten Tee.

●○○ Basis

# Gruppen und Kreis

## 1 Welche Gruppe? Kreuze an.

a) Reis gehört zu _____. ☐ Getreide ☐ Obst ☐ Fetten

b) Ein Apfel gehört zu _____. ☐ Gemüse ☐ Getreide ☐ Obst

c) Joghurt gehört zu _____. ☐ Getreide ☐ Milchprodukten ☐ Obst

d) Linsen gehören zu den _____. ☐ Eiweiß-Lieferanten ☐ Fetten ☐ Getränken

e) Rapsöl gehört zu _____. ☐ Gemüse ☐ Obst ☐ Ölen und Fetten

## 2 Setze ein: Vitamine, Energie, Eiweiß, Wasser.

a) Nudeln liefern vor allem _____.

b) Gemüse enthält viele _____.

c) Ein Ei liefert _____.

d) Der beste Durstlöscher ist _____.

## 3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

**a)** Der Ernährungskreis zeigt Anteile von Lebensmittelgruppen. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

**b)** Was im Kreis klein ist, ist verboten. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

**c)** Gemüse und Obst haben große Anteile im Kreis. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

**d)** Hülsenfrüchte wie Linsen liefern Eiweiß. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

**e)** Öle und Fette sind der größte Anteil. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

●●○ Standard

# Trinken und Mahlzeiten

## 4 Welches Getränk für jeden Tag? Kreuze an.

a) Besonders gut ist _____. ☐ **Limonade** ☐ **Wasser**

b) Gut ist auch _____. ☐ **ungesüßter Tee** ☐ **gesüßte Cola**

c) Eher selten trinkt man _____. ☐ **Limonade** ☐ **Wasser**

d) Bei Hitze braucht man _____. ☐ **weniger Flüssigkeit** ☐ **mehr Flüssigkeit**

## 5 Stelle eine Mahlzeit zusammen.

a) Plane eine Mahlzeit mit Nudeln, Gemüse und Eiweiß.

b) Was fehlt bei Brot mit Butter? Nenne zwei Ergänzungen.

c) Warum soll man über den Tag verteilt trinken?

## 6 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

**a)** Ausgewogen heißt: mehrere Gruppen gemischt. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

**b)** Ausgewogen heißt, dass jedes Essen genau gleich ist. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

**c)** Kartoffeln sind eine Sättigungsbeilage. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

## 7 Setze ein: Sättigungsbeilage, Gemüse, Eiweißquelle, Wasser.

**a)** Reis, Nudeln oder Kartoffeln sind eine _____.

**b)** Salat und Möhren gehören zum _____.

**c)** Ei, Käse oder Linsen sind eine _____.

**d)** Zum Essen trinkst du am besten _____.

●●● Plus

# Pausenbrot und Vergleich

## 8 Welche Gruppe ergänzt? Kreuze an.

a) Zum Käsebrot passt _____. ☐ ein weiteres Käsebrot ☐ ein Apfel

b) Statt Gurke passt auch _____. ☐ Zucker ☐ Möhre

c) Zu Müsli passt _____. ☐ nur Wasser ☐ Joghurt oder Milch

## 9 Wofür ist die Gruppe besonders wichtig? Kreuze an.

a) Vollkornbrot liefert Energie und _____. ☐ Ballaststoffe ☐ Calcium

b) Milchprodukte liefern Eiweiß und _____. ☐ Calcium ☐ Ballaststoffe

c) Öle und Fette braucht man in _____ Mengen. ☐ großen ☐ kleinen

d) Ballaststoffe helfen der _____. ☐ Haarfarbe ☐ Verdauung

## 10 Plane und vergleiche.

a) Plane ein Pausenbrot mit drei Gruppen.

b) Wofür sind Gemüse und Obst wichtig?

**c)** Wofür sind Milchprodukte wichtig?

**d)** Erkläre in einem Satz, warum keine Gruppe überflüssig ist.

**e)** Du magst keine Gurke. Nenne zwei andere Gemüse für dein Pausenbrot.

## 11 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

**a)** Ballaststoffe helfen der Verdauung. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

**b)** Eine Gruppe allein reicht für gutes Essen. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

**c)** Wer Milch nicht verträgt, wählt eine Alternative. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

# Kannst du das schon?

Kreuze an, wie sicher du dich fühlst. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

| Ich kann … | sicher | fast | noch nicht |
|---|---|---|---|
| Ich kenne Lebensmittelgruppen. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich kann eine ausgewogene Mahlzeit planen. | ☐ | ☐ | ☐ |
| Ich weiß, was ich gut trinken kann. | ☐ | ☐ | ☐ |

**Tipp:** Bei „noch nicht“ schau dir „Kurz erklärt“ vorne im Heft noch einmal an oder scanne den Code auf dem Deckblatt. Dann probierst du die Aufgaben noch einmal.

# Lösungen

Erst selbst lösen, dann vergleichen. Bei vielen Aufgaben steht die Begründung dabei.

## ●○○ Basis: Gruppen und Kreis

### 1 Welche Gruppe? Kreuze an.

**a) Getreide**

→ Reis ist ein Korn.

**b) Obst**

→ Äpfel wachsen an Bäumen.

**c) Milchprodukten**

→ Er wird aus Milch gemacht.

**d) Eiweiß-Lieferanten**

→ Hülsenfrüchte liefern Eiweiß.

**e) Ölen und Fetten**

→ Öl ist ein Fett.

### 2 Setze ein: Vitamine, Energie, Eiweiß, Wasser.

**a) Nudeln liefern vor allem Energie.**

**b) Gemüse enthält viele Vitamine.**

**c) Ein Ei liefert Eiweiß.**

**d) Der beste Durstlöscher ist Wasser.**

### 3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

**a) Stimmt.**

**b) Stimmt nicht. Richtig: Der Kreis zeigt nur ein Verhältnis, nichts ist verboten.**

**c) Stimmt.**

**d) Stimmt.**

**e) Stimmt nicht. Richtig: Öle und Fette sind ein kleiner Anteil.**

## ●●○ Standard: Trinken und Mahlzeiten

### 4 Welches Getränk für jeden Tag? Kreuze an.

**a) Wasser**

→ Wasser enthält keinen Zucker.

**b) ungesüßter Tee**

→ Er hat keinen zugesetzten Zucker.

**c) Limonade**

→ Sie enthält viel Zucker.

**d) mehr Flüssigkeit**

→ Man schwitzt mehr.

## 5 Stelle eine Mahlzeit zusammen.

**a) Nudeln mit Gemüsesoße und geriebenem Käse.**

→ Beilage: Nudeln.

→ Gemüse: Soße.

→ Eiweiß: Käse.

**b) Gemüse oder Obst und etwas Eiweiß, zum Beispiel Gurke und Käse.**

→ Welche Gruppen fehlen?

**c) Der Körper verliert ständig Wasser und braucht Nachschub.**

→ Was verliert der Körper?

## 6 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

**a) Stimmt.**

**b) Stimmt nicht. Richtig: Ausgewogen heißt eine gute Mischung, nicht immer das Gleiche.**

**c) Stimmt.**

## 7 Setze ein: Sättigungsbeilage, Gemüse, Eiweißquelle, Wasser.

**a) Reis, Nudeln oder Kartoffeln sind eine Sättigungsbeilage.**

**b) Salat und Möhren gehören zum Gemüse.**

**c) Ei, Käse oder Linsen sind eine Eiweißquelle.**

**d) Zum Essen trinkst du am besten Wasser.**

# ●●● Plus: Pausenbrot und Vergleich

## 8 Welche Gruppe ergänzt? Kreuze an.

**a) ein Apfel**

→ Obst ergänzt die Mahlzeit.

**b) Möhre**

→ Beides ist Gemüse.

**c) Joghurt oder Milch**

→ Milchprodukte ergänzen Getreide.

## 9 Wofür ist die Gruppe besonders wichtig? Kreuze an.

**a) Ballaststoffe**

→ Vollkorn enthält viele Ballaststoffe.

**b) Calcium**

→ Calcium ist wichtig für die Knochen.

**c) kleinen**

→ Im Ernährungskreis sind sie ein kleines Stück.

**d) Verdauung**

→ Sie halten den Darm in Schwung.

## 10 Plane und vergleiche.

**a) Vollkornbrot mit Frischkäse, dazu Gurke und ein Apfel.**

→ Getreide wählen.

→ Milch oder Eiweiß wählen.

→ Gemüse oder Obst wählen.

**b) Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.**

→ Denke an die bunte Gruppe.

**c) Sie liefern Eiweiß und Calcium.**

→ Denke an Knochen.

**d) Jede Gruppe liefert etwas anderes, das der Körper braucht.**

→ Denke an das Zusammenspiel.

**e) Zum Beispiel Möhrenstifte und Paprikastreifen.**

→ Suche in der gleichen Gruppe.

## 11 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

**a) Stimmt.**

**b) Stimmt nicht. Richtig: Man braucht mehrere Gruppen.**

**c) Stimmt.**