

Arbeitsblatt zum Thema "Wie viel Fett braucht der Mensch?"

kostenloser Download von <https://unterricht.schule>

Aufgabenstellungen:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!
Nutze dazu alle Lückenwörter!



Der Körper von uns _____ besteht etwa zu einem Viertel aus Fett. Bei jungen Menschen ist es weniger, bei älteren Menschen etwas mehr. Auch haben _____ einen höheren Anteil von Fett im Körper als Männer. Wir tragen eine Fettschicht unter der ganzen _____. Die isoliert gegen Kälte und Hitze und sorgt dafür, dass die Haut über den Muskeln oder über den _____ etwas hin und her rutschen kann. Auch in vielen Organen und sogar in den Muskeln hat es _____. Das hat nichts mit Fettleibigkeit zu tun.

Wenn ein _____ 70 Kilogramm schwer ist, sollte er täglich etwa 70 Gramm Fett oder Öl essen. Bei einem _____ von 30 Kilogramm sind es demnach etwa 30 Gramm Fett oder Öl. Das ist etwa ein Drittel der _____, die wir täglich brauchen. Dabei ist Pflanzenfett gesünder als tierisches Fett.

Es gibt _____, die unser Körper nur zusammen mit Fett aufnehmen kann. Die befinden sich zum Beispiel in den _____. Man sollte dazu also beispielsweise ein Butterbrot essen oder einen Salat mit einer öligen _____ anrühren.

Erwachsener

Frauen

Menschen

Fett

Kind

Haut

Sauce

Karotten

Vitamine

Knochen

Energie