

ARBEITSBLATT ZUM THEMA "WOZU SIND BALLASTSTOFFE GUT?"

Aufgaben:

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!



Ballaststoffreiche Nahrungsmittel muss man fast automatisch länger kauen. So wird das _____ massiert, und die Zähne sogar etwas gereinigt. Ballaststoffe halten uns länger satt. Im _____ saugen sich wasserunlösliche Ballaststoffe mit Flüssigkeit voll. So wird der Magen voller, ohne extra _____ haben zu müssen. Deshalb machen Nahrungsmittel mit vielen Ballaststoffen auch satter als welche mit wenigen. Dadurch, dass die _____ der Nahrung größer ist, gelangen die Nährstoffe auch langsamer und gleichmäßiger ins Blut.

Während die Ballaststoffe durch unseren _____ wandern, putzen sie sozusagen die Darmwand. Deshalb bekommt man seltener _____, wenn man genug Ballaststoffe isst. Sie sorgen auch dafür, dass die Nahrung gut und zügig durch den Darm kommt. Außerdem werden die _____ im Darm trainiert.

Kann man längere Zeit nicht aufs Klo gehen, nennt man das _____. Davor schützen uns Ballaststoffe. Allerdings kommt es auch zur Verstopfung, wenn man zu viele _____ isst. Man muss auch aufpassen, wenn man plötzlich seine Ernährung umstellt und von einer ballaststoffarmen auf ballaststoffreiche _____ wechselt.

In beiden Fällen ist es wichtig, genug zu trinken.

Ballaststoffe können auch dafür sorgen, dass bestimmte schädliche _____ der Nahrung gar nicht erst aufgenommen werden. In unserem Darm leben viele gute Bakterien, die dem _____ bei der Verdauung helfen. Die Fachleute nennen das Darmflora.

Ballaststoffe unterstützen und ernähren die guten _____, damit sich schädliche Bakterien erst gar nicht verbreiten können.

Bakterien

Verstopfung

Verdauungstrakt

Körper

Kalorien

Masse

Kost

Ballaststoffe

Bestandteile

Muskeln

Darmkrebs

Darm

Zahnfleisch