

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

ARBEITSBLATT ÜBER BALLASTSTOFFE

1. Was sind Ballaststoffe?

2. Warum sind Ballaststoffe wichtig?

3. In welchen Lebensmitteln findet man Ballaststoffe?

4. Wie viel Ballaststoffe sollte man pro Tag zu sich nehmen?

5. Kann man zu viele Ballaststoffe essen?

6. Kann man Ballaststoffe auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen?

7. Sind alle Ballaststoffe gleich?

8. Können Ballaststoffe dabei helfen, Gewicht zu verlieren?

Aufgaben

1. Beantworte die Fragen über Ballaststoffe mithilfe des Internets!
2. Vergleiche deine Antworten mit denen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers!
3. Tauscht euch in eurer Klasse über eure Lösungen offen aus und ergänzt wichtige Infos!
4. Stellt weitere interessante Fragen zum Thema und versucht sie zu beantworten!