

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

ARBEITSBLATT ÜBER FETT

1. Was ist Fett?

2. Was sind gesättigte und ungesättigte Fettsäuren?

3. Welche Auswirkungen hat zu viel Fett auf den Körper?

4. Welche Arten von Fett sollten in der Ernährung begrenzt werden?

5. Was sind "gute" Fette?

6. Kann man Fett vollständig aus der Ernährung streichen?

7. Was sind trans-Fettsäuren?

8. Wie viel Fett sollte man pro Tag zu sich nehmen?

Aufgaben

- 1. Beantworte die Fragen über Fett 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!**