

Arbeitsblatt zum Thema "Fette"

Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!



Fette sind wichtige _____ unserer Ernährung. Sie bestehen hauptsächlich aus _____, die aus Glycerin und drei Fettsäuren gebildet werden. Es gibt verschiedene Arten von _____: gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren finden sich oft in _____ wie Butter und Käse. Ungesättigte Fettsäuren sind hingegen in _____ wie Olivenöl enthalten. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie _____ und Omega-6, sind essentiell für den menschlichen Körper und müssen über die _____ aufgenommen werden.

Fette liefern dem Körper _____, sind aber auch für andere Funktionen wichtig. Sie sind an der Bildung von _____ beteiligt und helfen bei der Aufnahme fettlöslicher _____. Zudem dienen sie als Schutz für unsere Organe und als Wärmeisolierung.

Die _____ in Fetten ist hoch, deshalb ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Zu viel Fett kann zu _____ und gesundheitlichen Problemen führen. Andererseits sind Fette unverzichtbar für eine gesunde _____. Sie liefern essentielle Fettsäuren und unterstützen viele _____.

Bei der Ernährung ist es wichtig, auf die Qualität der Fette zu achten. Ungesättigte _____ sind gesünder als gesättigte Fettsäuren. Pflanzenöle und _____ sind gute Quellen für ungesättigte Fettsäuren. _____, die in manchen industriell verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, sollten vermieden werden, da sie _____ sind.

Fette spielen also eine komplexe und wichtige Rolle in unserer _____. Sie sind nicht nur Energielieferanten, sondern auch wichtige Bausteine für den Körper und unterstützen viele lebenswichtige _____.

Bestandteile

ungesund

Energie

Triglyceriden

Fettsäuren

Ernährung

Nahrung

Zellmembranen

Vitamine

Körperfunktionen

Omega-3

Transfette

Ernährung

Fettsäuren

Tierprodukten

Kalorienmenge

Fisch

Pflanzenölen

Prozesse

Gewichtszunahme