

Fette

Sie sind lebenswichtig für die Funktionen unseres Körpers und sie sind Energielieferanten: Fette!

Zu viel Fett tut unserem Körper allerdings nicht gut!

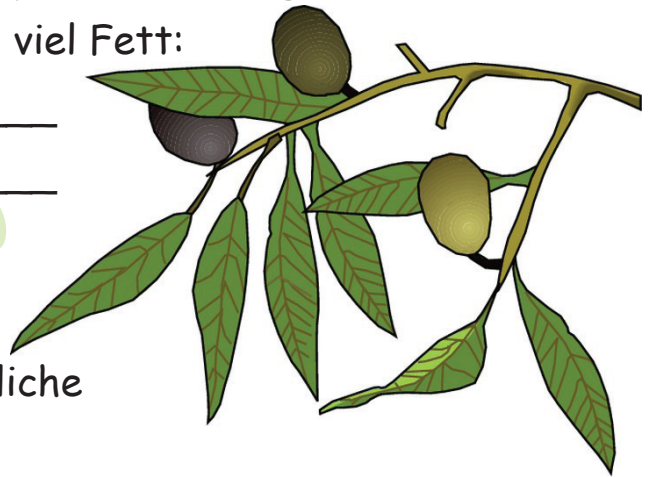
Notiere einige Aufgaben der Fette in unserem Körper:

Energielieferant, schützt vor Kälte, Schutzpolster für Organe, usw.

Notiere die negativen Auswirkungen von zu viel Fett:

Übergewicht, Kreislauferkrankungen,

Herzerkrankungen, Gefäßverengung, usw.



Wir unterscheiden tierische und pflanzliche Fette. Schreibe die Lebensmittel in die richtige Spalte:

Oliven - Mandeln
 Leber - Käse
 Sonnenblumenkerne
 Nüsse - Wurst - Soja
 Milch - Kürbiskerne
 Fisch - Topfen
 Schlagobers - Jogurt

Tierische Fette findest du in:	Pflanzliche Fette findest du in:
Leber	Oliven
Käse	Mandeln
Wurst	Sonnenblumenkerne
Milch	Nüsse
Fisch	Soja
Topfen	Kürbiskerne
Schlagobers	
Jogurt	

Experiment:

Fettnachweis: Lege ein Stück Butter auf ein Löschpapier. Was passiert? Versuch es auch mit anderen Lebensmitteln.