

Arbeitsblatt: Fett

Um deiner Gruppe nachher alle wichtigen Informationen richtig erklären zu können, brauchst du etwas Hintergrundwissen. Lies also aufmerksam den Text. Markiere alle Lebensmittel farblich und bearbeite die Aufgaben.



Abbildung 1

Zu den Fetten gehören sichtbare (feste, wie Butter und flüssige, wie Öle) und versteckte Fette (z.B. in Fleisch, Wurst, Schokolade oder Nüssen). Fette sind Energielieferanten. Sie liefern bei gleicher Menge mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß.

Fett macht fett, sagt man so. Das stimmt! Fette, die nicht direkt zur Energiegewinnung verwendet werden, werden als Depotfett gespeichert. Sie isolieren unseren Körper und bieten Wärmeschutz. Die meisten Menschen essen zu viel Fett, dennoch können wir nicht auf Fette verzichten. Jede unserer Zellen ist von Fettmolekülen umgeben und das Gehirn und die Nervenzellen enthalten Fette. Auch alle unsere Organe werden von einer Fettschicht umhüllt und so geschützt. Außerdem brauchen wir Fette, um Vitamine aus der Nahrung in unseren Körper aufzunehmen.

Fette findet man in tierischen und pflanzlichen Produkten. Pflanzliche Fette (z.B. Öle, Nüsse, Avocados...) sind gesünder. Sie enthalten wichtige Fettsäuren, die der Körper braucht und nicht selbst herstellen kann. Somit sollte man zum Beispiel bei Salaten und zum Braten lieber Pflanzenöle verwenden.

Tierische Fette sind zum Beispiel in Fleisch, Wurst, Käse, Schokolade und Butter. Sie sollten grundsätzlich weniger häufig gegessen werden.

Aufgabe 1

Nenne die Aufgaben von Fetten in unserem Körper:

-
-
-
-
-

Aufgabe 2

Markiere in der Abbildung 1 alle Lebensmittel mit pflanzlichen Fetten grün und alle mit tierischen Fetten blau.

(Achtung: Es gibt auch Lebensmittel, die gar kein oder sehr wenig Fett enthalten!)