

Arbeitsblatt zum Thema "Kohlenhydrate"

Aufgaben:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!
Nutze dazu alle Lückenwörter!



Kohlenhydrate, sprich: Kohlenhydrat, sind winzige _____ in der Natur. Sie werden in den grünen Teilen der Pflanzen gebildet. Alle _____ brauchen Kohlenhydrate für ihren Körper. Am meisten Kohlenhydrate essen wir mit _____, das sind reine Kohlenhydrate. Getreide wie Weizen, Reis oder Mais enthält viele _____ in Form von Stärke. Dazu gehören auch Brot oder Teigwaren. Kohlenhydrate brauchen wir, um unsere _____ zu bewegen. Sie geben uns also viel Kraft und Ausdauer. Sportler verschlingen vor den _____ oft große Mengen an Kohlenhydraten mit ihrer Nahrung. Wer viele Kohlenhydrate isst und nur einen _____ davon verbraucht, wird davon dick. Zum Aufbau unseres Körpers und vor allem der _____ brauchen wir aber nicht viele Kohlenhydrate, sondern vor allem Eiweiß. In der _____ sind Kohlenhydrate Stoffe. Sie bestehen aus mindestens einem Kohlenstoff-Atom sowie aus mehreren _____ - und Sauerstoff-Atomen. Anhand der Anzahl der Kohlenstoff-_____ teilt man die Kohlenhydrate in verschiedene Gruppen ein. Grob unterscheidet man zwischen Zucker und _____. Zucker gelangt sofort in die Muskeln oder ins Gehirn und lässt uns gut arbeiten. Stärke aus _____ oder Getreide muss jedoch im Körper zuerst in Zucker _____ werden und wirkt deshalb nicht sofort, dafür länger. Stärke ist auch _____ als Zucker. Davon sollte man möglichst wenig essen.

Atome Teil Zucker Bausteine Kartoffeln Chemie zerlegt Kohlenhydrate
Stärke gesünder Lebewesen Wasserstoff Wettkämpfen Muskeln Muskeln