

Fette

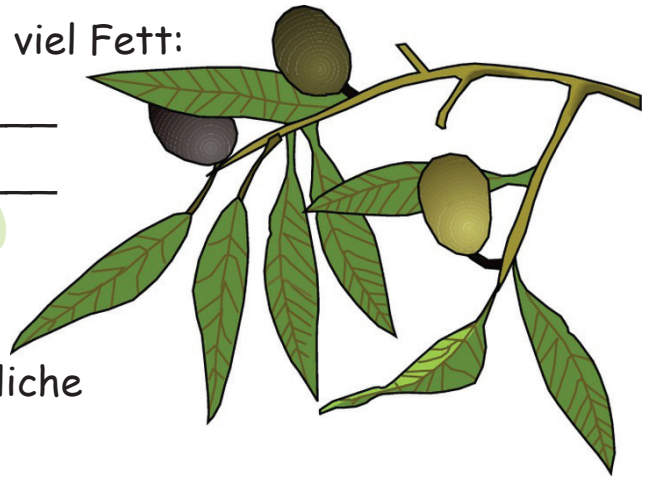
Sie sind lebenswichtig für die Funktionen unseres Körpers und sie sind Energielieferanten: Fette!

Zu viel Fett tut unserem Körper allerdings nicht gut!

Notiere einige Aufgaben der Fette in unserem Körper:

Notiere die negativen Auswirkungen von zu viel Fett:

Fette



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:

Experiment:

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