



Lebensmittel Öle und Fette

HWT

Um gut zu funktionieren, braucht dein Körper Fett. Fette liefern deinem Körper Energie, Fettsäuren und Vitamine. Außerdem sind Fette Geschmacksträger, das heißt, dass manche Lebensmittel besser schmecken, wenn etwas Fett zugefügt wird.

- ① Schreibe auf, welche Vorteile Fette haben:

Bild nicht gefun-

aus: Zentrum-der-Gesundheit.de

Es gibt verschiedene Fettsorten. Man unterscheidet sie in tierisches und pflanzliches Fett.

1. Tierisches Fett

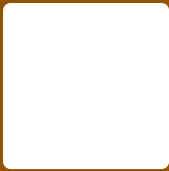
Tierische Fette sind Butter und Schmalz. Man nennt sie Streichfette, weil man sie zum Beispiel auf Brot streichen kann. Man kann diese Fette aber auch zum Kochen verwenden.

2. Pflanzliches Fett

Pflanzliche Fette sind verschiedene Öle, aber auch Margarine und Frittierfette. Es gibt sie in flüssiger Form (Öl) oder in fester Form (Margarine, Frittierfett).

- ② Schreibe hier die tierischen und pflanzlichen Fette auf:





Öle macht man aus Ölpflanzen. Dazu werden die Ölpflanzen gepresst.

Auch Nüsse gehören zu den Ölpflanzen. In Nüssen ist viel Fett enthalten.

- ③ Suche im Internet Pflanzen, aus denen man Öl machen kann und schreibe sie hier auf. Du wirst ganz viele finden. Vielleicht habt ihr ja auch Pflanzenöle zu Hause, zum Beispiel, um damit Salatsoßen zu machen. Schau einmal nach!

In vielen Lebensmitteln sind versteckte Fette. Das bedeutet, dass man sie oft gar nicht direkt sehen kann. Diese Lebensmittel sind zum Beispiel Käse, Wurst, Sahne, Schokolade, Knabberzeugs und Pommes.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 60 Gramm Fett pro Tag zu essen. Das sind zum Beispiel ungefähr 3 Esslöffel Öl + 1 Esslöffel Butter oder Margarine + 2 Scheiben Käse + 1 Ei.

- ④ Öle und Fette stehen fast an der Spitze der Ernährungspyramide. Da bedeutet, dass man nur ganz wenig davon essen soll. Überlege einmal, was mit deinem Körper passiert, wenn du viel mehr als diese 60 Gramm Fett isst. Was denkst du?

60 Gramm ist etwas mehr als eine halbe Tafel Schokolade.



Lebensmittel Öle und Fette

HWT

Schreibe deine Gedanken hier auf:

- 5 Das kennst du sicher: Du sitzt zu Hause vor dem Fernseher oder dem Computer und du hast richtig Lust, nebenbei noch etwas zu knabbern. Welche Möglichkeiten fallen dir für Snacks ein, die wenig Fett enthalten?

