

Fett-Säuren

Welche Aufgaben übernehmen Fette in unserem Körper?

Was ist richtig? Was ist falsch? Kreuze an!

	r	f
1. Wir brauchen Fett für unsere Körper-Zellen.		
2. Fisch und Nüsse sind schlecht für ein gesundes Herz und die Blut-Gefäße.		
3. Für eine gesunde Entwicklung des Gehirns brauchen wir Fette.		
4. Fette liefern uns keine Energie.		
5. Die Vitamine A, D, E und K können durch Fett vom Körper aufgenommen werden.		

Schreibe auf, wie die falschen Aussagen richtig heißen müssen.

Lösung

1. Wir brauchen Fett für unsere Körper-Zellen. r
2. **Fisch und Nüsse sind schlecht für ein gesundes Herz und die Blut-Gefäße. f**
Richtig ist:
Fisch und Nüsse sind gut für ein gesundes Herz und die Blut-Gefäße.
3. Für eine gesunde Entwicklung des Gehirns brauchen wir Fette. r
4. **Fette liefern uns keine Energie. f**
Richtig ist:
Fette liefern uns Energie.
5. Die Vitamine A, D, E und K können durch Fett vom Körper aufgenommen werden. r