



Name: .....

Fette und Öle



**Aufgabe 1**

Fette und Öle sind nicht nur in Butter, Bratbutter oder Öl enthalten. Sie kommen auch «versteckt» vor. Kreuze alle Nahrungsmittel an, die versteckte Fette enthalten.

- |                                           |                                      |                                         |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jogurt nature    | <input type="checkbox"/> Mayonnaise  | <input type="checkbox"/> Pommes Chips   |
| <input type="checkbox"/> Gruyère AOP      | <input type="checkbox"/> Ruchbrot    | <input type="checkbox"/> Schokolade     |
| <input type="checkbox"/> Trockenobst      | <input type="checkbox"/> Milch       | <input type="checkbox"/> Haselnüsse     |
| <input type="checkbox"/> Bündnerfleisch   | <input type="checkbox"/> Fleischkäse | <input type="checkbox"/> Getreideriegel |
| <input type="checkbox"/> Schweinskotelett | <input type="checkbox"/> Gipfeli     | <input type="checkbox"/> Rahmglace      |
| <input type="checkbox"/> Teigwaren        | <input type="checkbox"/> Rüepli      | <input type="checkbox"/> Gschwellti     |
| <input type="checkbox"/> Tomatensauce     | <input type="checkbox"/> Apfel       | <input type="checkbox"/> Reis           |

**Aufgabe 2**

Was weisst du alles über Fett, den energiereichsten Nährstoff? Überprüfe dein Wissen und trage die aufgeführten Wörter an der richtigen Stelle im Text ein.

**Lückewörter:**

fettlöslich – Übergewicht – Süssigkeiten – wichtige Organe – Butter und Pflanzenöl – essenzielle Fettsäuren – Geschmacksträger – Vitamine A, D und E – Fertiggerichten – Frittiertem – Bausubstanz – Energie – Hormonen

- Fett liefert \_\_\_\_\_ sowie die \_\_\_\_\_.
- Fett macht das Essen schmackhaft. Fett ist ein \_\_\_\_\_.
- Fett ist hochkonzentrierte \_\_\_\_\_.
- Fettsäuren dienen als \_\_\_\_\_ für die Körperzellen und als Bestandteile von \_\_\_\_\_.
- Die Vitamine A, D und E sind \_\_\_\_\_.
- Zu hoher Fettkonsum führt zu \_\_\_\_\_.
- Das Körperfett schützt \_\_\_\_\_.
- Bevorzugte Fette sind qualitativ hochwertige Fette wie \_\_\_\_\_.
- Zurückhaltung sollte bei \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ geboten sein.

**Hinweis**

Butter ist Natur pur. Für 1 kg Butter braucht es 25 Liter Milch. Das ist alles. Sie eignet sich für die kalte und die warme Küche: als Vorzugsbutter, DIE BUTTER, Bratbutter, Buttercrème, Butterspezialitäten oder Buttermilch.



# Lösung

swissmilk

## Fette und Öle



### Aufgabe 1

- |                                                      |                                                 |                                                    |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Jogurt nature    | <input checked="" type="checkbox"/> Mayonnaise  | <input checked="" type="checkbox"/> Pommes Chips   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Gruyère AOP      | <input type="checkbox"/> Ruchbrot               | <input checked="" type="checkbox"/> Schokolade     |
| <input type="checkbox"/> Trockenobst                 | <input checked="" type="checkbox"/> Milch       | <input checked="" type="checkbox"/> Haselnüsse     |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bündnerfleisch   | <input checked="" type="checkbox"/> Fleischkäse | <input checked="" type="checkbox"/> Getreideriegel |
| <input checked="" type="checkbox"/> Schweinskotelett | <input checked="" type="checkbox"/> Gipfeli     | <input checked="" type="checkbox"/> Rahmglace      |
| <input type="checkbox"/> Teigwaren                   | <input type="checkbox"/> Rüepli                 | <input type="checkbox"/> Gschwellti                |
| <input type="checkbox"/> Tomatensauce                | <input type="checkbox"/> Apfel                  | <input type="checkbox"/> Reis                      |

### Aufgabe 2

- Fett liefert **essentielle Fettsäuren** sowie die **Vitamine A, D und E**.
- Fett macht das Essen schmackhaft. Fett ist ein **Geschmacksträger**.
- Fett ist hochkonzentrierte **Energie**.
- Fettsäuren dienen als **Bausubstanz** für die Körperzellen und als Bestandteile von **Hormonen**.
- Die Vitamine A, D und E sind **fettlöslich**.
- Zu hoher Fettkonsum führt zu **Übergewicht**.
- Das Körperfett schützt **wichtige Organe**.
- Bevorzugte Fette sind qualitativ hochwertige Fette wie **Butter und Pflanzenöl**.
- Zurückhaltung sollte bei **Fertiggerichten, Süssigkeiten** und **Frittiertem** geboten sein.