

Erasmus-Projekt

Fit für deine Zukunft – Mobil und gesund durch Europa
(*Fit For your Future*)



Projektzeitraum: 2018-2020

Kreuzworträtsel zu den Themen Bewegung und Ernährung

Auf den folgenden Seiten sind 4 Kreuzworträtsel zum Thema Ernährung und eines zum Thema Bewegung zu finden. Das Kreuzworträtsel ,Ernährung 4‘ beinhaltet alle Begrifflichkeiten der Rätsel ,Ernährung 1, 2, 3. Lösungen sind beigelegt.

Sprache: Deutsch

Bereiche: Biologie, Sport, Ernährungslehre, Hauswirtschaft

Verwendung: Motivierender und aktivierender Einstieg in die zwei Themen als Ausgangspunkt für eine entsprechende Fachwissenschaftliche Besprechung/Vertiefung. Im Anschluss an diese Vertiefung könnten die Schülerinnen und Schüler auf Grundlage ihres erworbenen Wissens mit entsprechender Freeware im Internet eigene Kreuzworträtsel erstellen.

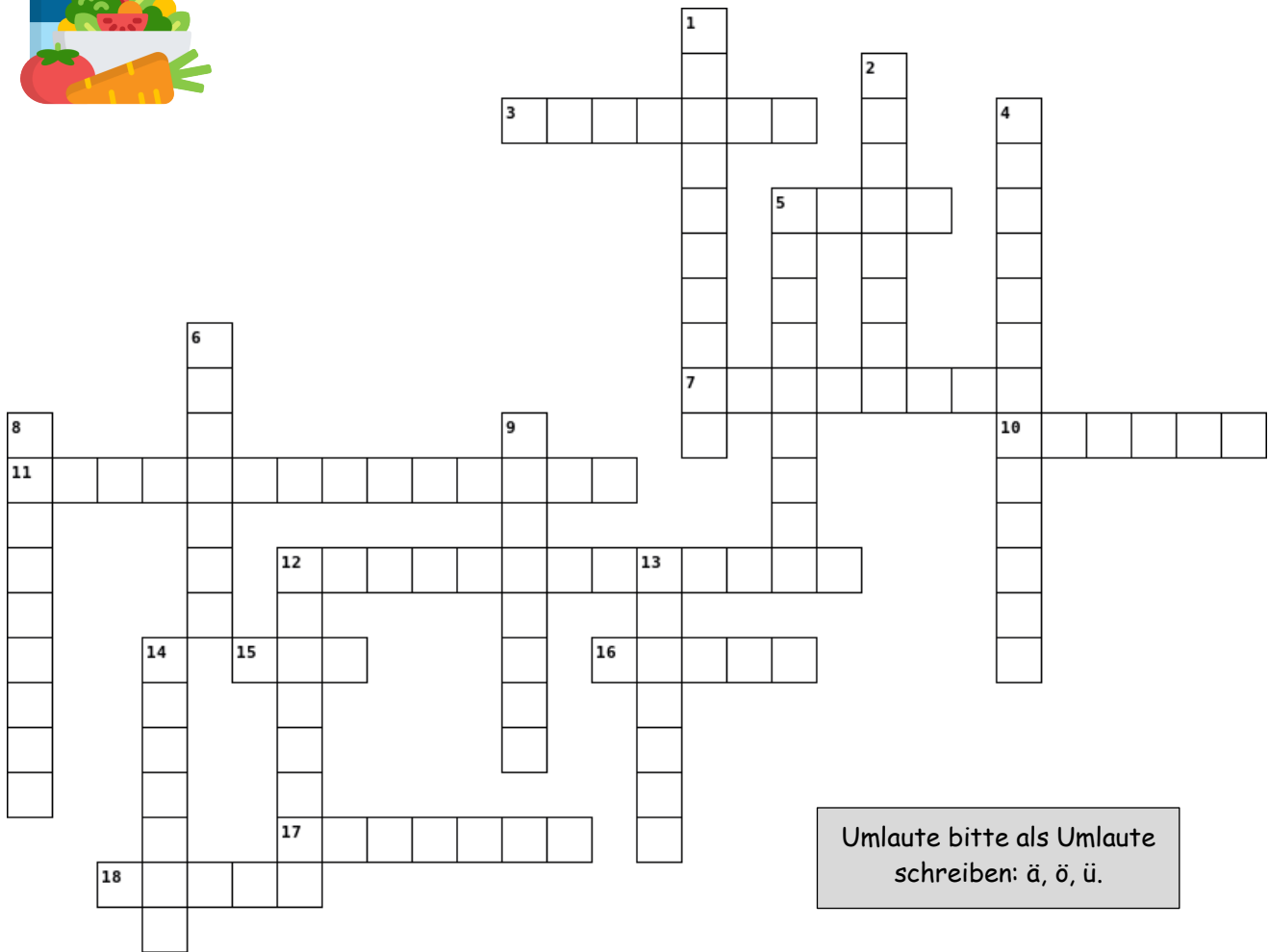
Dauer: wenige Minuten, etwas mehr beim Rätsel ,Ernährung 4‘.

Sozialformen: Einzel-, Partner- oder Kleingruppenarbeit

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung



Umlaute bitte als Umlaute
schreiben: ä, ö, ü.

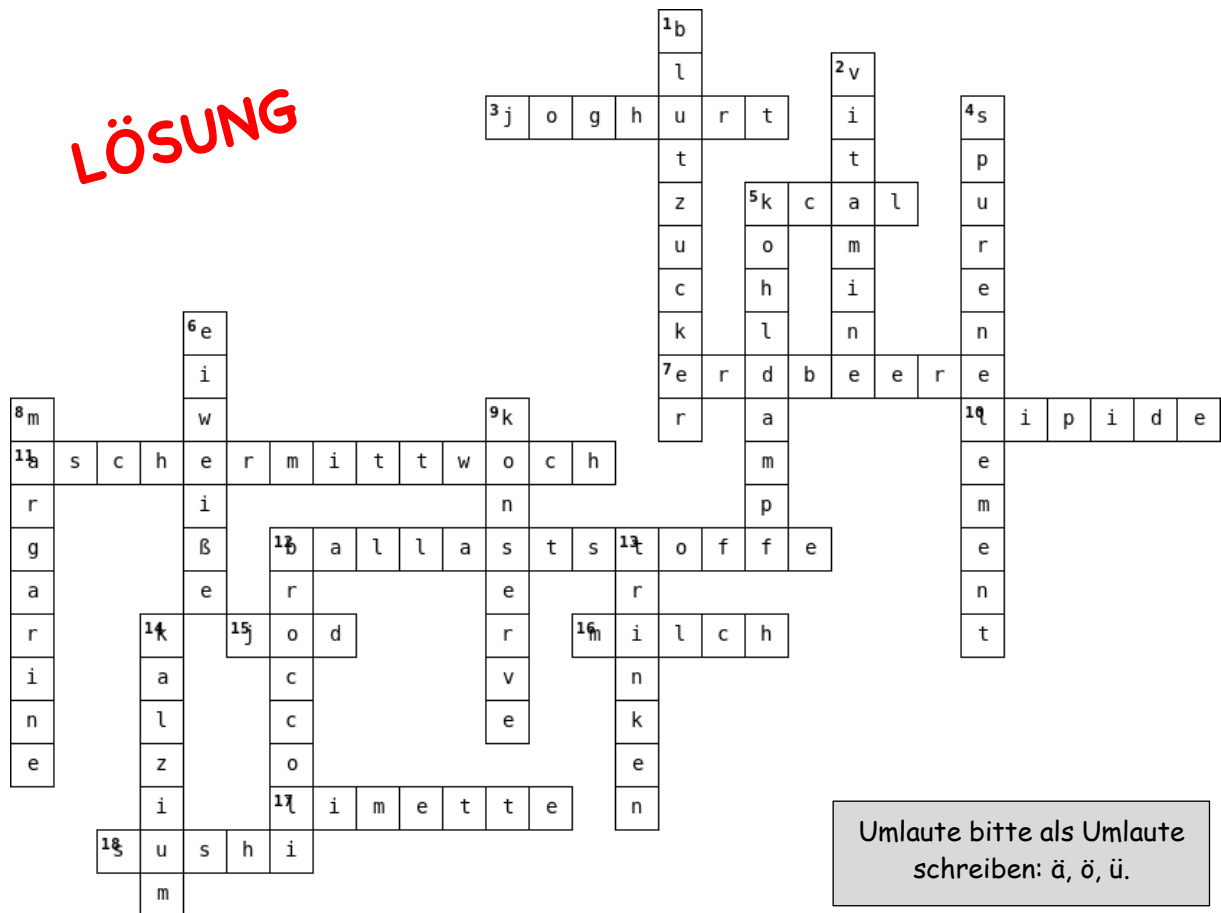
horizontal

3. Milchprodukt
5. Abkürzung: Kilokalorie
7. rote Sammelnußfrucht
10. Fachbegriff für Fette (*Plural*)
11. Beginn der christlichen Fastenzeit
12. weitgehend unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrung
15. häufig dem Tafelsalz beigemischt
16. Getränk aus Tiereutern
17. Zitrusfrucht
18. japanisches Gericht

vertikal

1. Glucose-Anteil im Blut
2. lebenswichtige Inhaltsstoffe der Nahrung
4. Nahrungsstoff in sehr geringer Konzentration
5. ugs. für Hunger
6. deutscher Begriff für Proteine (*Plural*)
8. pflanzliches Streichfett
9. Dose für die Langzeitaufbewahrung von Lebensmitteln
12. Kohlsorte mit hohem Vitamin C-Gehalt
13. Flüssigkeitsaufnahme
14. macht Zähne und Knochen hart

LÖSUNG

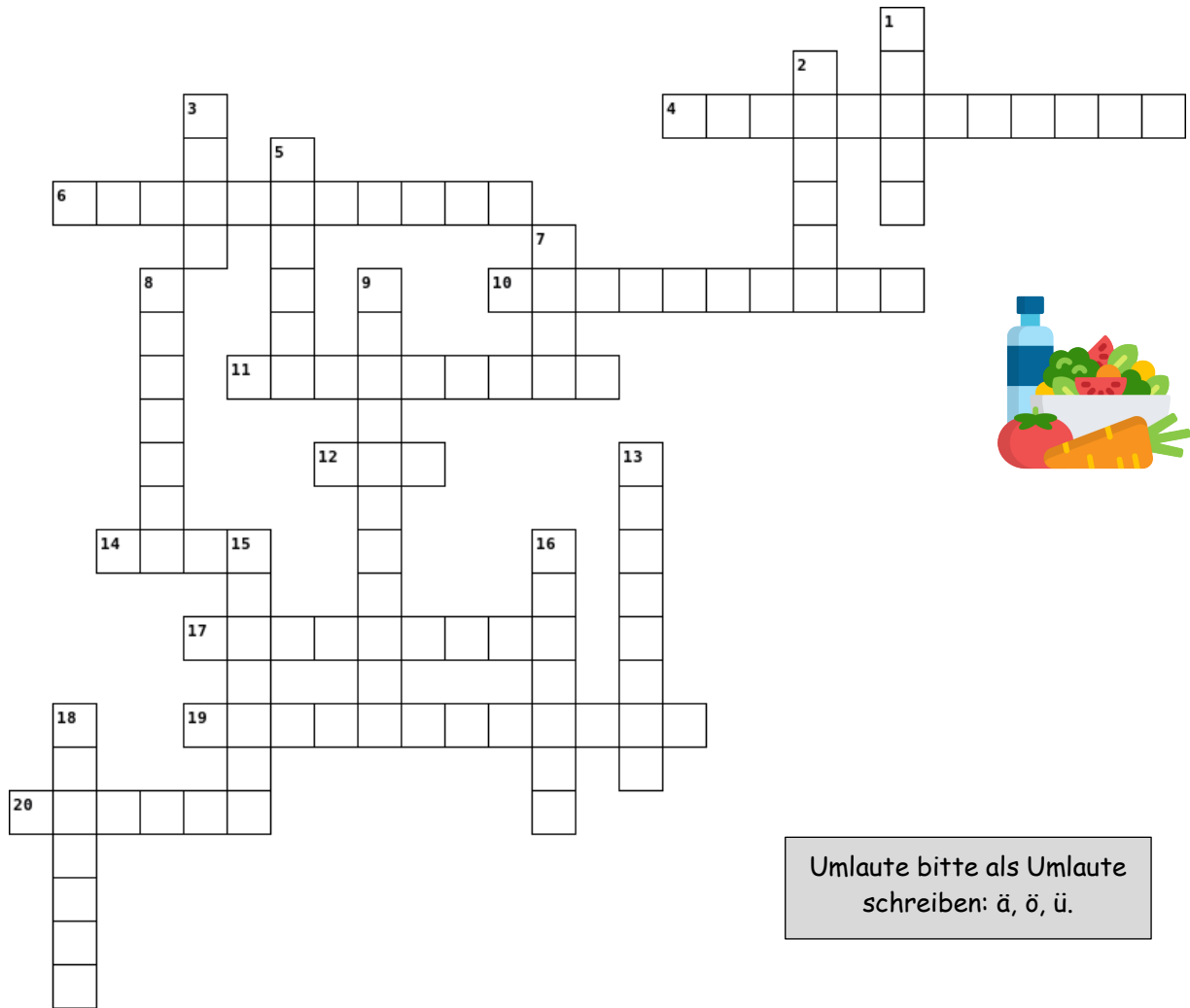


horizontal

3. Milchprodukt
5. Abkürzung: Kilokalorie
7. rote Sammelnussfrucht
10. Fachbegriff für Fette (*Plural*)
11. Beginn der christlichen Fastenzeit
12. weitgehend unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrung
15. häufig dem Tafelsalz beigemischt
16. Getränk aus Tiereutern
17. Zitrusfrucht
18. japanisches Gericht

vertikal

1. Glucose-Anteil im Blut
2. lebenswichtige Inhaltsstoffe der Nahrung
4. Nahrungsstoff in sehr geringer Konzentration
5. ugs. für Hunger
6. deutscher Begriff für Proteine (*Plural*)
8. pflanzliches Streichfett
9. Dose für die Langzeitaufbewahrung von Lebensmitteln
12. Kohlsorte mit hohem Vitamin C-Gehalt
13. Flüssigkeitsaufnahme
14. macht Zähne und Knochen hart

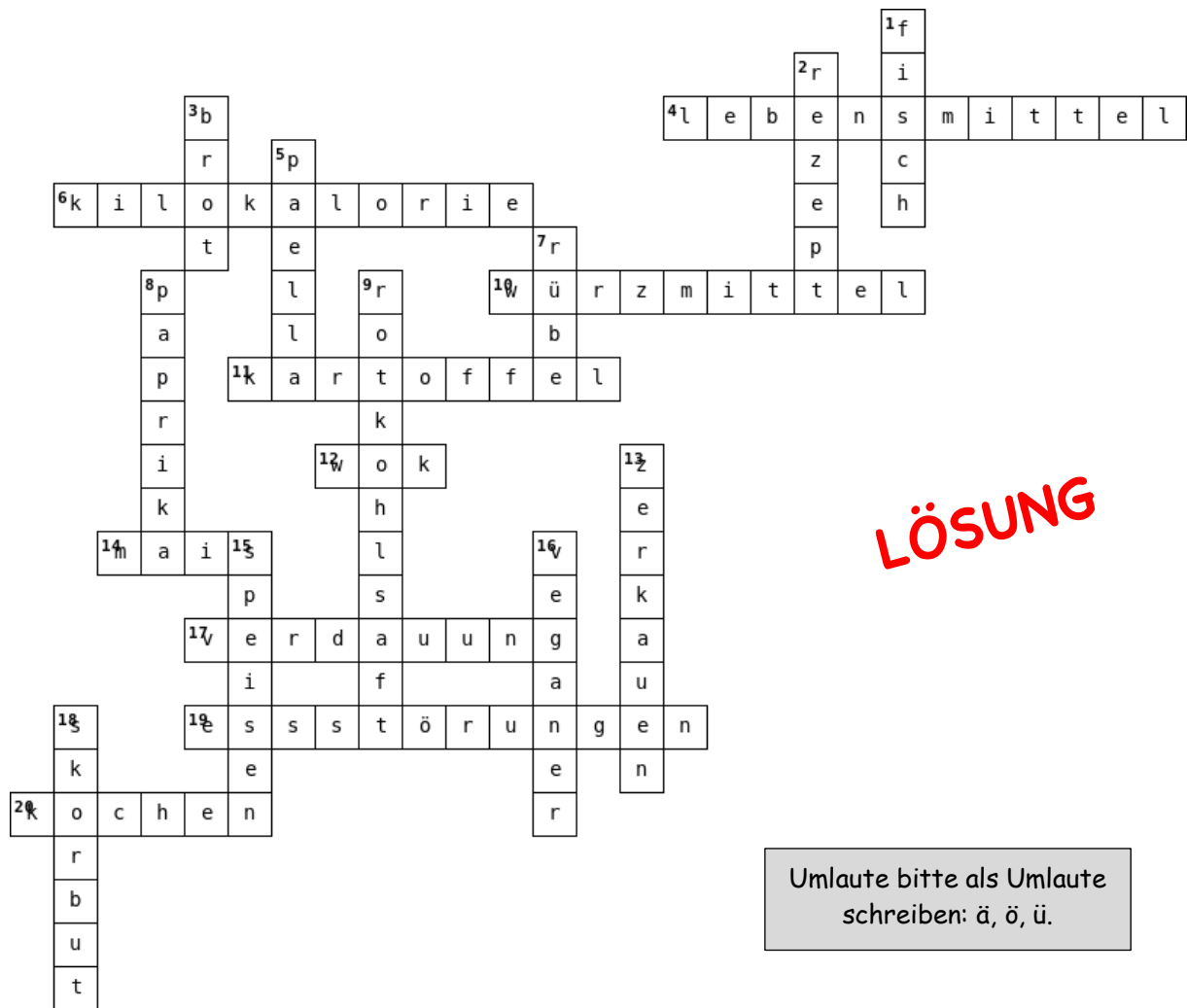


horizontal

- 4. Substanzen zur Ernährung des menschlichen Körpers
- 6. Maßeinheit der Nahrungsenergie
- 10. geschmacksgebende Essenzutat
- 11. Sättigungsbeilage
- 12. Kochpfanne in Asien
- 14. Grundlage für Popcorn
- 17. physikalische und chemischer Zerkleinerung der Nahrung
- 19. Bulimie, Anorexie
- 20. allgemeine Nahrungszubereitung

vertikal

- 1. Nahrungsmittel reich an Omega-3-Fettsäuren
- 2. Kochanleitung
- 3. Getreideprodukt
- 5. spanisches Reisgericht
- 7. Zuckerquelle
- 8. gelbes, grünes oder rotes Gemüse
- 9. Gemüsesaft, der auch als pH-Indikator verwendet werden kann
- 13. mechanische Zerkleinerung der Nahrung
- 15. vornehm für essen
- 16. meidet Nahrungsmittel tierischen Ursprungs
- 18. Vitaminmangelkrankheit



LÖSUNG

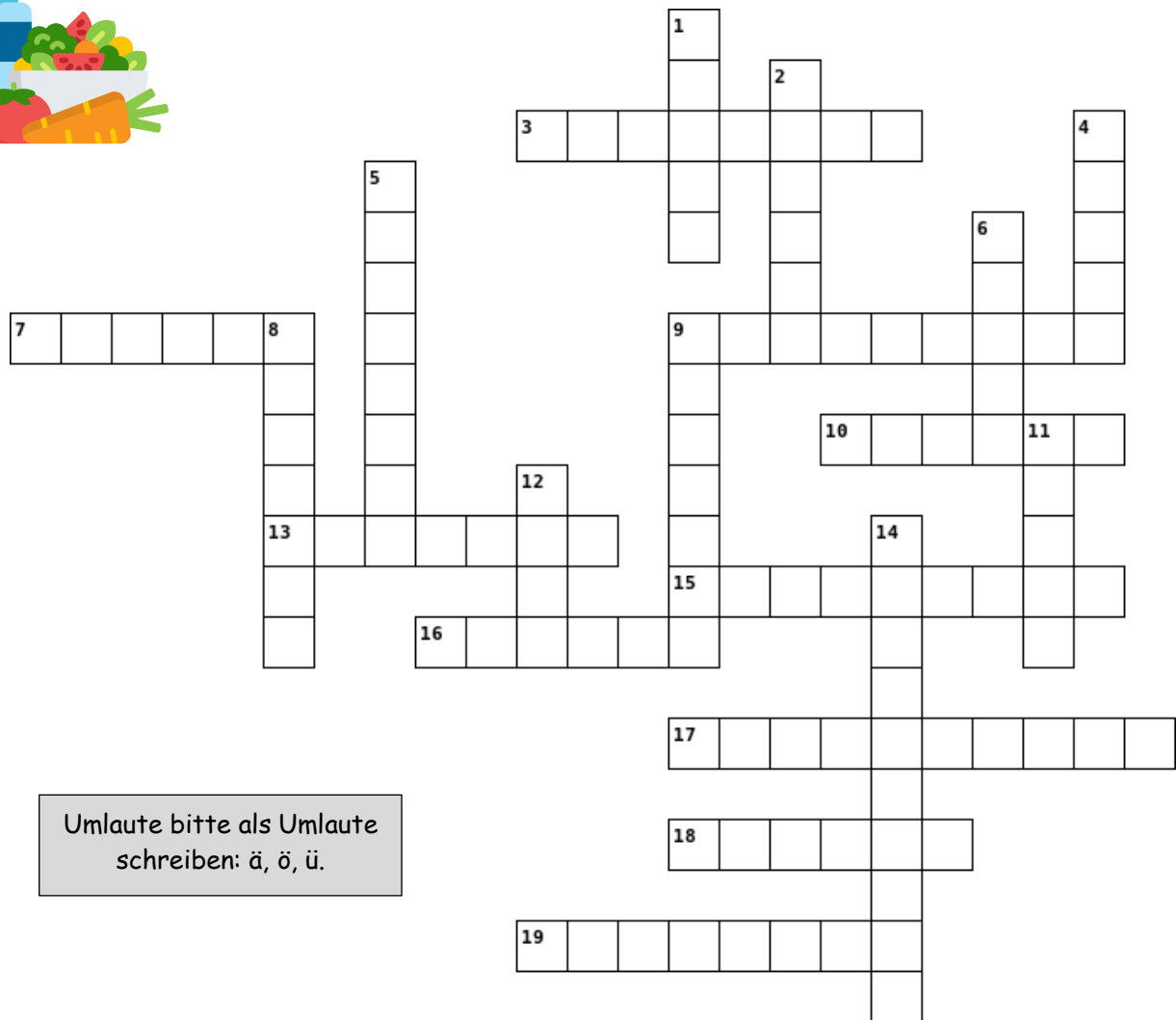
Umlaute bitte als Umlaute schreiben: ä, ö, ü.

horizontal

4. Substanzen zur Ernährung des menschlichen Körpers
6. Maßeinheit der Nahrungsenergie
10. geschmacksgebende Essenzutat
11. Sättigungsbeilage
12. Kochpfanne in Asien
14. Grundlage für Popcorns
17. physikalische und chemischer Zerkleinerung der Nahrung
19. Bulimie, Anorexie
20. allgemeine Nahrungszubereitung

vertikal

1. Nahrungsmittel reich an Omega-3-Fettsäuren
2. Kochanleitung
3. Getreideprodukt
5. spanisches Reisgericht
7. Zuckerquelle
8. gelbes, grünes oder rotes Gemüse
9. Gemüsesaft, der auch als pH-Indikator verwendet werden kann
13. mechanische Zerkleinerung der Nahrung
15. vornehm für essen
16. meidet Nahrungsmittel tierischen Ursprungs
18. Vitaminmangelkrankheit



Umlaute bitte als Umlaute
schreiben: ä, ö, ü.

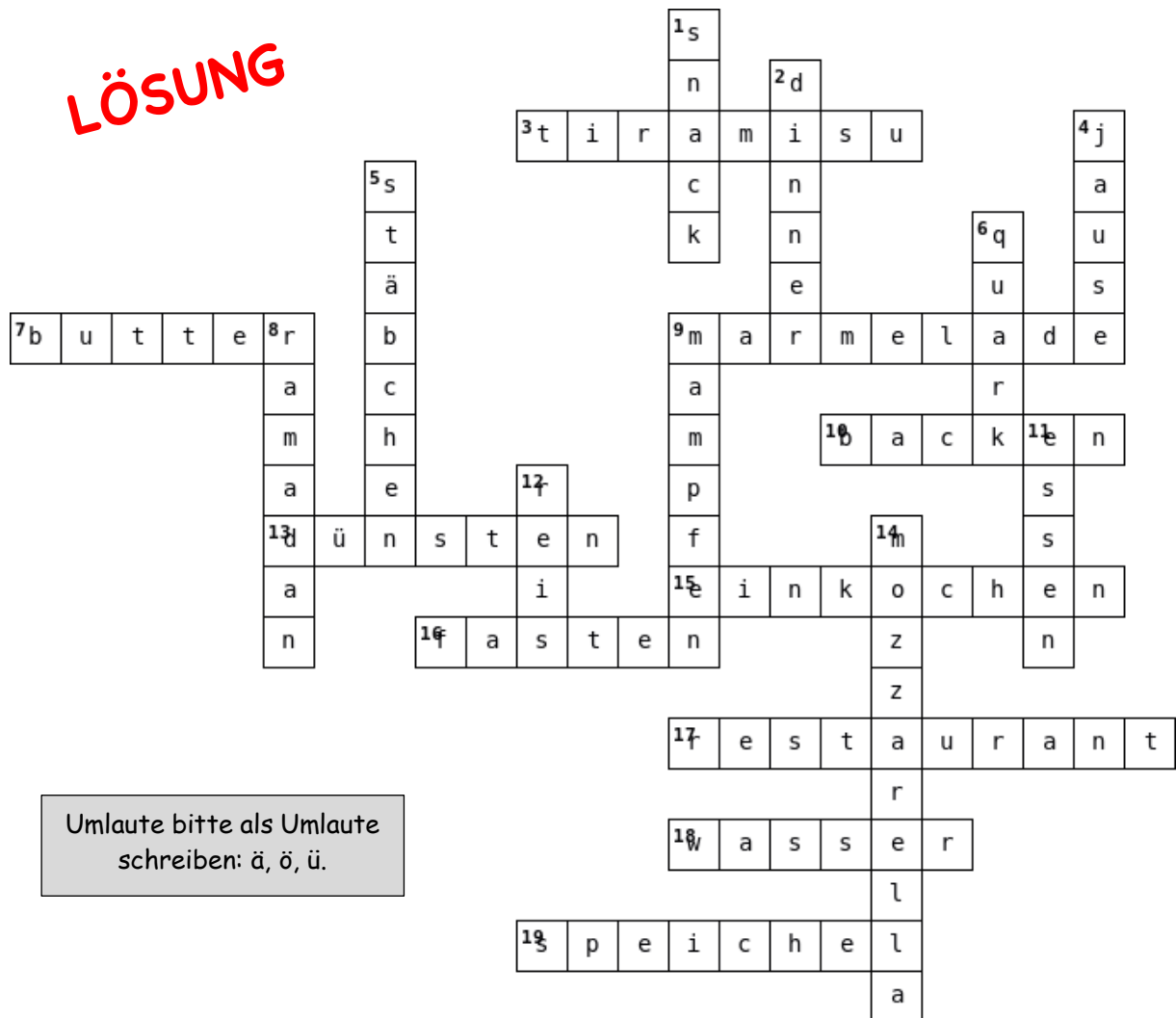
horizontal

3. italienische Nachspeise
7. tierisches Streichfett
9. süßer Brotaufstrich
10. Garmethode von Teig
13. Vitamin schonende Nahrungszubereitung
15. Methode der Konservierung
16. zeitweilige Enthaltung von bestimmten Nahrungsmitteln
17. Gaststätte
18. H₂O
19. Sekret der Mundhöhle

vertikal

1. kleine Zwischenmahlzeit
2. engl. Abendessen
4. österreichische kleine Brotzeit
5. Essbesteck vieler Asiaten
6. Milchprodukt
8. Fastenmonat der Muslime
9. ugs. für viel essen
11. Aufnahme fester Nahrung
12. Getreidekörner reich an Kohlenhydraten
14. Bestandteil von Pizza

LÖSUNG



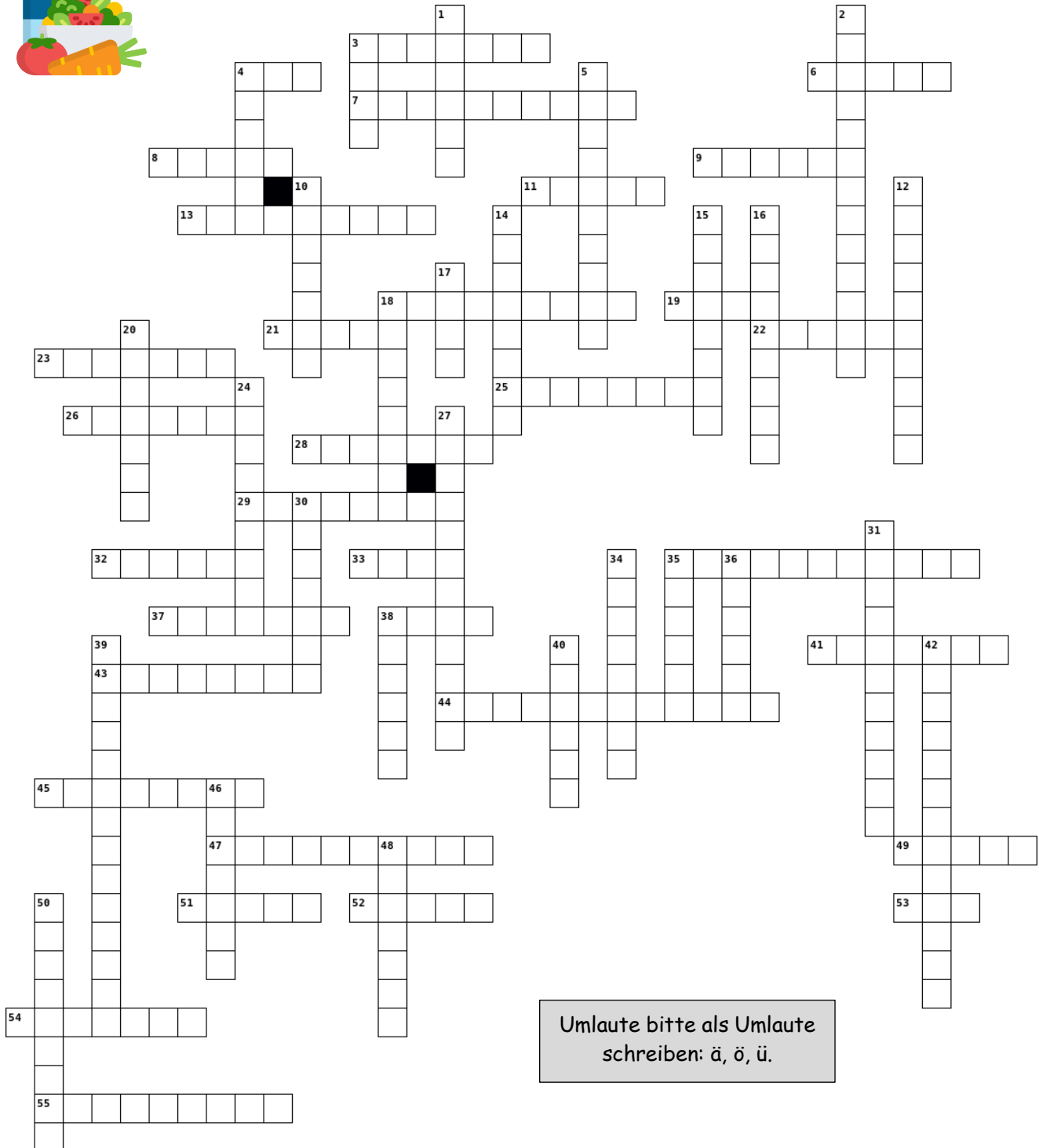
Umlaute bitte als Umlaute schreiben: ä, ö, ü.

horizontal

3. italienische Nachspeise
7. tierisches Streichfett
9. süßer Brotaufstrich
10. Garmethode von Teig
13. Vitamin schonende Nahrungszubereitung
15. Methode der Konservierung
16. zeitweilige Enthaltung von bestimmten Nahrungsmitteln
17. Gaststätte
18. H₂O
19. Sekret der Mundhöhle

vertikal

1. kleine Zwischenmahlzeit
2. englisch: Abendessen
4. österreichische kleine Brotzeit
5. Essbesteck vieler Asiaten
6. Milchprodukt
8. Fastenmonat der Muslime
9. ugs. für viel essen
11. Aufnahme fester Nahrung
12. Getreidekörner reich an Kohlenhydraten
14. Bestandteil von Pizza



Umlaute bitte als Umlaute
schreiben: ä, ö, ü.

Begriffshinweise siehe nächste Seite.

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

horizontal

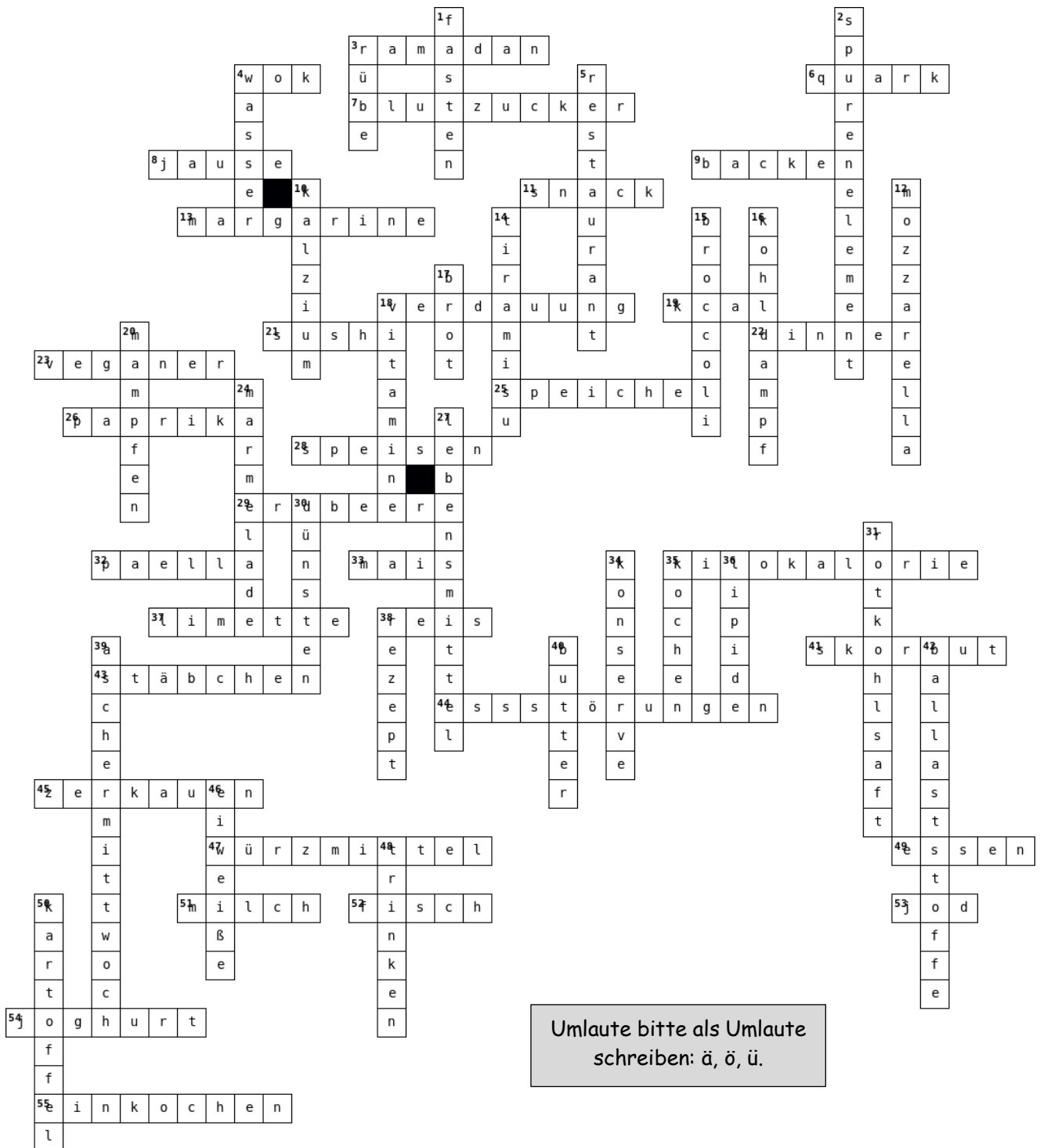
3. Fastenmonat der Muslime
4. Kochpfanne in Asien
6. Milchprodukt
7. Glucose-Anteil im Blut
8. österreichische kleine Brotzeit
9. Garmethode von Teig
11. kleine Zwischenmahlzeit
13. pflanzliches Streichfett
18. physikalische und chemischer Zerkleinerung der Nahrung
19. Abkürzung: Kilokalorie
21. japanisches Gericht
22. engl. Abendessen
23. meidet Nahrungsmittel tierischen Ursprungs
25. Sekret der Mundhöhle
26. gelbes, grünes oder rotes Gemüse
28. vornehm für essen
29. rote Nussfrucht
32. spanisches Reisgericht
33. Grundlage für Popcorn
35. Maßeinheit der Nahrungsenergie
37. Zitrusfrucht
38. Getreidekörner reich an Kohlenhydraten
41. Vitaminmangelkrankheit
43. Essbesteck vieler Asiaten
44. Bulimie, Anorexie
45. mechanische Zerkleinerung der Nahrung
47. geschmacksgebende Essenzutat
49. Aufnahme fester Nahrung
51. Getränk aus Tiereutern
52. Nahrungsmittel reich an Omega-3-Fettsäuren
53. häufig dem Tafelsalz beigemischt
54. Milchprodukt
55. Methode der Konservierung

vertikal

1. zeitweilige Enthaltung von bestimmten Nahrungsmitteln
2. Nahrungsinhaltsstoff in sehr geringer Konzentration
3. Zuckerquelle
4. H₂O
5. Gaststätte
10. macht Zähne und Knochen hart
12. Bestandteil von Pizza
14. italienische Nachspeise
15. Kohlsorte mit hohem Vitamin C-Gehalt
16. ugs. für Hunger
17. Getreideprodukt
18. lebenswichtiger Inhaltsstoff der Nahrung (*Plural*)
20. ugs. für viel essen
24. süßer Brotaufstrich
27. Substanzen zur Ernährung des menschlichen Körpers
30. Vitamin schonende Nahrungszubereitung
31. Gemüsesaft, der auch als pH-Indikator verwendet werden kann
34. Dose für die Langzeitaufbewahrung von Lebensmitteln
35. allgemeine Nahrungszubereitung
36. Fachbegriff für Fette (*Plural*)
38. Kochanleitung
39. Beginn der christlichen Fastenzeit
40. tierisches Streichfett
42. weitgehend unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrung
46. deutscher Begriff für Proteine (*Plural*)
48. Flüssigkeitsaufnahme
50. Sättigungsbeilage

Kreuzworträtsel:

Ernährung 4

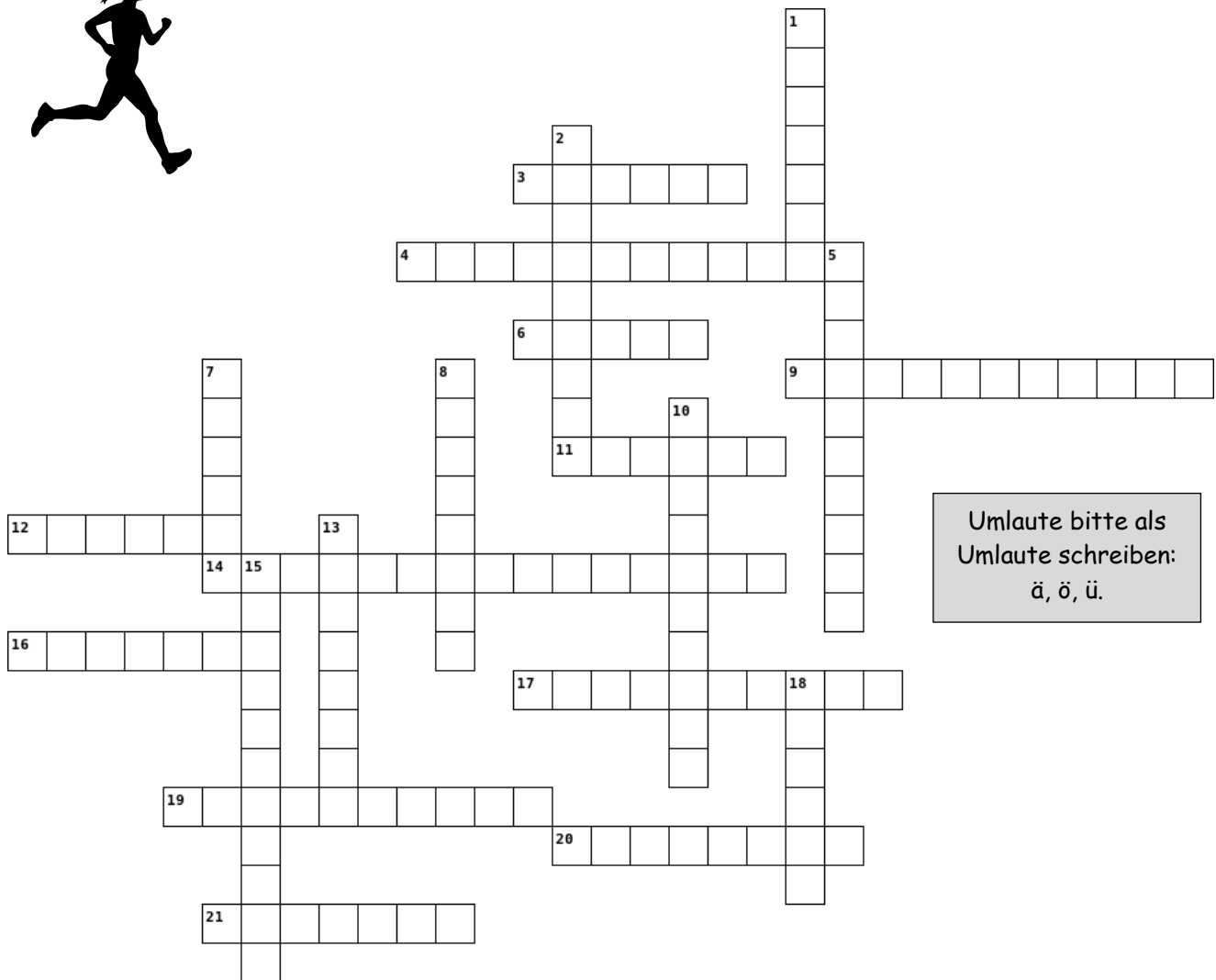


LÖSUNG

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung



Umlaute bitte als
Umlaute schreiben:
ä, ö, ü.

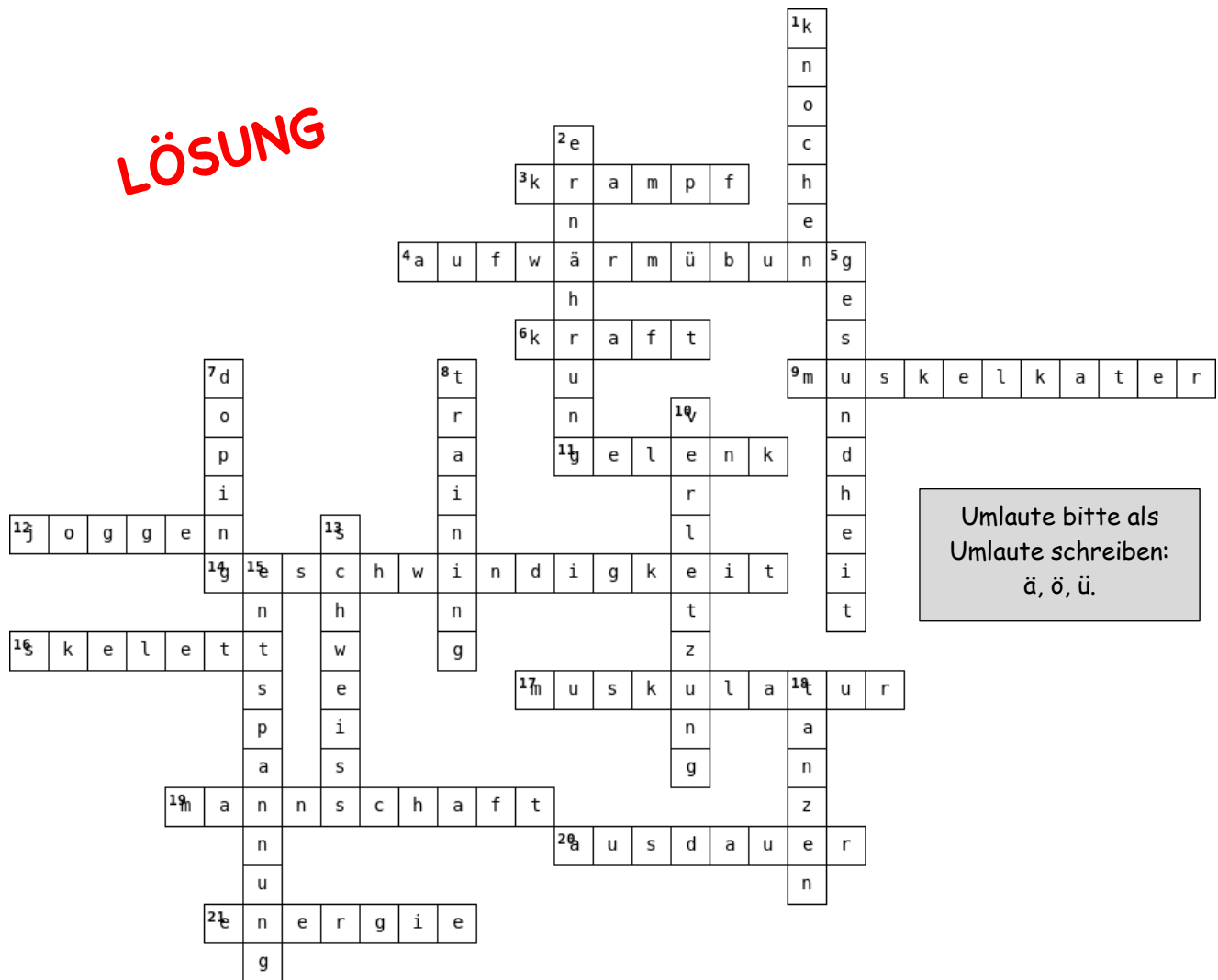
horizontal

3. ungewollte, oft schmerzhafte Muskelanspannung
4. auf Sport vorbereitende Maßnahme
6. Einwirkung, die einen Körper bewegen oder beschleunigen kann
9. Schmerz im Bewegungsapparat
11. Verbindungsstelle von zwei Knochen
12. laufen
14. Schnelligkeit, Tempo
16. Stützgerüst des Körpers
17. Organsystem des Bewegungsapparates
19. Gruppe im Sport
20. Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung
21. physikalische Größe mit dem Formelzeichen E

vertikal

1. Teil des Stützapparates von Wirbeltieren
2. Substanzaufnahme zur Deckung des Energiebedarfs
5. Zustand des körperlichen und geistigen Wohlbefindens
7. Einnahme illegaler Substanzen zur Leistungssteigerung
8. sich wiederholende Übungen im Sport
10. Wunde, Bruch
13. Kühlflüssigkeit
15. Ruhe und Erholung
18. rhythmische Bewegung zur Musik

LÖSUNG



Umlaute bitte als
Umlaute schreiben:
ä, ö, ü.

horizontal

3. ungewollte, oft schmerzhafte Muskelanspannung
4. auf Sport vorbereitende Maßnahme
6. Einwirkung, die einen Körper bewegen oder beschleunigen kann
9. Schmerz im Bewegungsapparat
11. Verbindungsstelle von zwei Knochen
12. laufen
14. Schnelligkeit, Tempo
16. Stützgerüst des Körpers
17. Organsystem des Bewegungsapparates
19. Gruppe im Sport
20. Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung
21. physikalische Größe mit dem Formelzeichen E

vertikal

1. Teil des Stützapparates von Wirbeltieren
2. Substanzaufnahme zur Deckung des Energiebedarfs
5. Zustand des körperlichen und geistigen Wohlbefindens
7. Einnahme illegaler Substanzen zur Leistungssteigerung
8. sich wiederholende Übungen im Sport
10. Wunde, Bruch
13. Kühlflüssigkeit
15. Ruhe und Erholung
18. rhythmische Bewegung zur Musik

Rätsel online bearbeitbar und erstellbar unter:

Stand August 2020

crosswordlabs.com

Suchbegriffe (Titel der Kreuzworträtsel):

Ernährung 1

Ernährung 2

Ernährung 3

Ernährung 4

Bewegung

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung