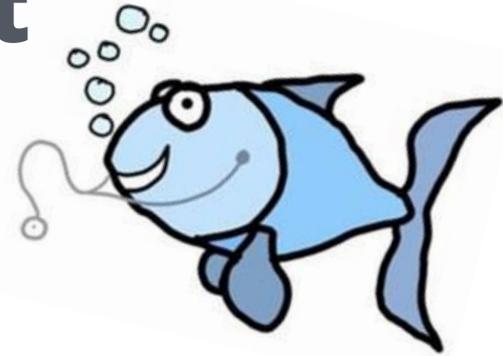


# Fischgenuss mit Umweltplus

## Arbeitsblatt



1. Wieviel Portionen Fisch sollte man pro Woche essen? \_\_\_\_\_, das entspricht ca. \_\_\_\_\_ g.

H	P	K	K	A	R	P	F	E	N
E	E	U	J	L	W	T	D	T	Z
R	C	T	S	A	Q	M	O	K	E
I	Z	T	A	C	H	A	H	F	Y
N	A	N	I	H	G	K	D	O	Z
G	N	V	B	S	D	R	S	R	Q
J	D	C	L	D	L	E	C	E	V
W	E	U	I	Q	S	L	W	L	E
H	R	A	N	U	Z	E	K	L	G
D	K	K	G	E	I	D	A	E	M

2. Suche die verschiedenen Fischarten. Welche davon sind heimischer Fisch, welche sind Meeresfisch?



heimisch

Meeresfisch

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Ordne jedem Nährstoff seinen Wirkungsort zu.

Vitamin D

Jod

omega-3-Fettsäuren

Eiweiß

Schilddrüsen

Muskeln

Herz u. Gehirn

Knochen



4. Wie werden Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure abgekürzt? \_\_\_\_\_

5. Aus welchen der folgenden Fettsäuren kann unser Körper EPA und DHA selbst herstellen? (Kreuze an)

- Palmitinsäure
- alpha-Linolensäure (ALA)
- Stearinsäure
- Arachidonsäure (ARA)

6. Kreuze Richtig oder Falsch an.

Die Umwandlung von ALA zu EPA und DHA funktioniert im menschlichen Körper ohne Einschränkung.

- richtig     falsch

Man sollte (um den Körper zu unterstützen) EPA und DHA direkt (z.B. aus Fisch) zuführen.

- richtig     falsch

Unter Beifang versteht man vor allem das Fangen von Algen und Seegras.

- richtig     falsch

Als Alternative zu Fisch kann auch Rapsöl und Leinöl konsumiert werden.

- richtig     falsch

7. Welche der folgenden Siegel stehen für nachhaltigen Fischfang? (Kreise ein)



8. Wie kann man ein weiteres „Umweltplus“ erzielen? Ideen?

---

---

