



Klassenzimmer unter Tage

Salz und unsere Gesundheit



Schätze, wie viel Salz für einen Erwachsenen am Tag genug ist. Kreuze an!

1 Salzstreuer	1 Teelöffel	1 Esslöffel	10 Salzkörner	1 Handvoll
200 g <input type="radio"/>	6 g <input type="radio"/>	15 g <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	40 g <input type="radio"/>



Sind diese Aussagen richtig oder falsch?

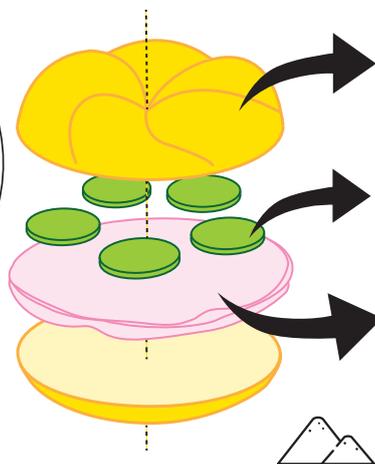
	richtig	falsch
Unser Körper braucht kein Salz, um gut zu funktionieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Über Schweiß, Tränenflüssigkeit, Urin und Stuhlgang geht Salz wieder verloren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salz regelt im Körper die Flüssigkeitsverteilung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Tiefkühlpizzas und anderen Fertiggerichten ist häufig viel Salz enthalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salz ist ein Mineralstoff und für den Körper lebensnotwendig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Muskelbewegungen haben nichts mit Salz zu tun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zu viel Salz führt zu Krankheiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Wurstsemmel: Ordne den Salzgehalt zu!

0,7 g / 1,3 g / 0,3 g / 2,3 g

Wenn eine erwachsene Person an einem Tag also drei Wurstsemmeln isst, hat sie schon mehr als genug Salz eingenommen!



- 1 Semmel (50 g)
- Essiggurkerl (20 g)
- Extrawurst (60 g)
- Salzgehalt insgesamt

