

Was passiert mit dem Essen im Körper?

Zerlegt, nicht nur durchgereicht

Auf dem Weg durch deinen Körper wird dein Essen zerkleinert und in winzige Bausteine zerlegt. Diese Bausteine gehen durch die Wand des Dünndarms ins Blut und versorgen alle Zellen. Nur was dein Körper nicht verwerten kann, kommt am Ende wieder heraus.

Die Stationen

- Mund: Die Zähne zerkleinern. Der Speichel macht den Bissen gleitfähig und beginnt, Stärke zu zerlegen.
- Speiseröhre: Muskeln schieben den Bissen in den Magen – sogar im Liegen.
- Magen: Der Magensaft mit Säure tötet viele Keime ab und beginnt, Eiweiß zu zerlegen.
- Dünndarm: Säfte aus der Bauchspeicheldrüse und Galle aus der Leber zerlegen die Nährstoffe fertig. Die Bausteine gehen ins Blut.
- Dickdarm: Er holt Wasser aus dem Rest zurück.
- After: Unverdauliche Reste werden ausgeschieden.

Nährstoffe im Butterbrot

- Kohlenhydrate: Die Stärke im Brot liefert Energie.
- Fette: Die Butter liefert besonders viel Energie.
- Eiweiße: Belag wie Käse oder Ei liefert Baustoff für deinen Körper.
- Dazu brauchst du Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser.

Typische Falle

- Falsch: Verdauung ist nur ein Rohr von oben nach unten.
- Richtig: Jede Station hat ihre eigene Aufgabe, und Leber und Bauchspeicheldrüse geben Säfte dazu.
- Das Wichtigste passiert unterwegs: Im Dünndarm gehen die Nährstoffe ins Blut.

TIPP

Kau ein Stück Brot sehr lange, ohne zu schlucken. Irgendwann schmeckt es leicht süß: Dein Speichel zerlegt die Stärke in Zucker.

Was passiert mit dem Essen im Körper?

Name: _____ Datum: _____

- 1** Der Weg deines Butterbrots: Setz die fehlende Station ein. Wähle: Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Dickdarm.

Mund → → Magen

Speiseröhre → → Dünndarm

Magen → → Dickdarm

Dünndarm → → After

- 2** Verfolge dein Butterbrot: Was passiert wo? Verbinde.

Mund



Nährstoffe
gehen ins Blut

Magen



Zähne
zerkleinern,
Speichel wirkt

Dünndarm



Wasser wird
zurückgeholt

Dickdarm



Säure tötet
Keime ab

Was passiert mit dem Essen im Körper?

3 Setz ein. Wähle: Kohlenhydrat, Fett, Eiweiß, Galle, Speichel.

Die Stärke im Brot ist ein .

Butter besteht vor allem aus .

Käse und Eier liefern viel .

Die aus der Leber hilft, Fett zu verdauen.

Im Mund beginnt der , Stärke zu zerlegen.

4 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Verdauung heißt: Das Essen rutscht einfach durch ein Rohr.	☐	☐
Im Dünndarm gehen die Nährstoffe ins Blut.	☐	☐
Der Magen nimmt die meisten Nährstoffe ins Blut auf.	☐	☐
Der Dickdarm holt Wasser aus dem Speisebrei zurück.	☐	☐
Leber und Bauchspeicheldrüse geben Verdauungssäfte in den Darm.	☐	☐
Die Speiseröhre transportiert nur, wenn du aufrecht stehst.	☐	☐

Was passiert mit dem Essen im Körper?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Warum schmeckt Brot süß, wenn du es sehr lange kaust?

- ☐ Der Speichel zerlegt die Stärke in Zucker.
- ☐ Das Brot wird beim Kauen warm und schmeckt deshalb süß.
- ☐ Im Brot ist von Anfang an viel Zucker versteckt.
- ☐ Die Zähne pressen Zucker aus dem Brot.

Lukas sagt: „Die Verdauung ist nur ein Rohr, durch das das Essen rutscht.“ Was stimmt?

- ☐ Lukas hat recht, das Essen wird nur transportiert.
- ☐ Jede Station hat eine eigene Aufgabe, und Leber und Bauchspeicheldrüse geben Säfte dazu.
- ☐ Nur im Magen wird verdaut, der Rest ist ein Rohr.
- ☐ Nur der Mund verdaut, danach wird nur transportiert.

Warum ist die Säure im Magen nützlich?

- ☐ Sie macht das Essen so flüssig, dass man es trinken kann.
- ☐ Sie holt Wasser aus dem Speisebrei zurück.
- ☐ Sie tötet viele Keime ab und hilft, Eiweiß zu zerlegen.
- ☐ Sie bringt die Nährstoffe ins Blut.

Warum ist der Stuhl fester als der Speisebrei im Dünndarm?

- ☐ Der Magen hat ihn gekocht.
- ☐ Die Galle macht ihn hart.
- ☐ Die Zähne haben ihn zusammengepresst.
- ☐ Der Dickdarm hat dem Rest Wasser entzogen.

Was passiert mit dem Essen im Körper?

ZUM KONTROLLIEREN

Erst alles selbst lösen, dann vergleichen. Bei jeder Station hilft die Frage: Wird hier zerkleinert, zerlegt, aufgenommen oder zurückgeholt?

1 Der Weg deines Butterbrots: Setz die fehlende Station ein. Wähle: Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Dickdarm.

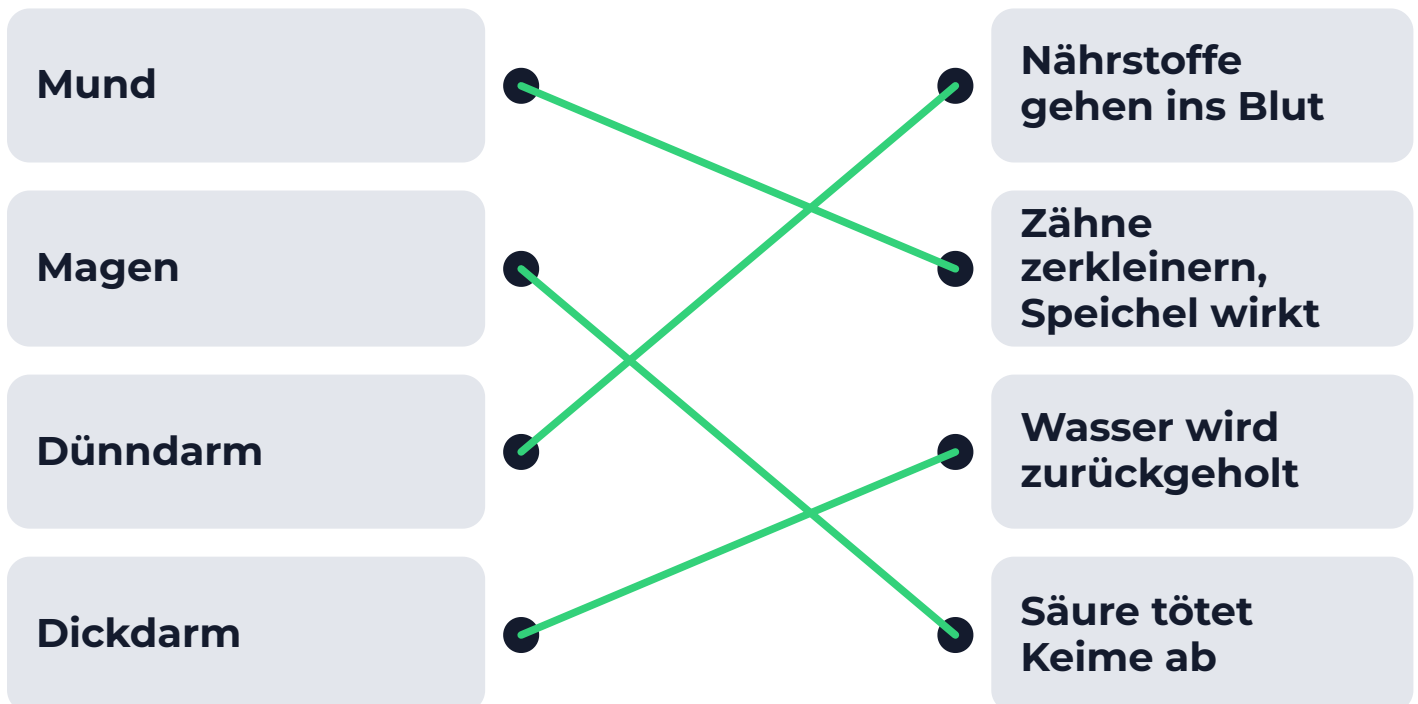
Mund → **Speiseröhre** → Magen

Speiseröhre → **Magen** → Dünndarm

Magen → **Dünndarm** → Dickdarm

Dünndarm → **Dickdarm** → After

2 Verfolge dein Butterbrot: Was passiert wo? Verbinde.



Was passiert mit dem Essen im Körper?

3 Setz ein. Wähle: Kohlenhydrat, Fett, Eiweiß, Galle, Speichel.

Die Stärke im Brot ist ein **Kohlenhydrat**.

Butter besteht vor allem aus **Fett**.

Käse und Eier liefern viel **Eiweiß**.

Die **Galle** aus der Leber hilft, Fett zu verdauen.

Im Mund beginnt der **Speichel**, Stärke zu zerlegen.

4 Stimmt das? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Verdauung heißt: Das Essen rutscht einfach durch ein Rohr.	☐	☒
Im Dünndarm gehen die Nährstoffe ins Blut.	☒	☐
Der Magen nimmt die meisten Nährstoffe ins Blut auf.	☐	☒
Der Dickdarm holt Wasser aus dem Speisebrei zurück.	☒	☐
Leber und Bauchspeicheldrüse geben Verdauungssäfte in den Darm.	☒	☐
Die Speiseröhre transportiert nur, wenn du aufrecht stehst.	☐	☒

Was passiert mit dem Essen im Körper?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Warum schmeckt Brot süß, wenn du es sehr lange kausst?

☒ **Der Speichel zerlegt die Stärke in Zucker.**

Die Verdauung beginnt schon im Mund: Der Speichel zerlegt Stärke in Zucker.

Lukas sagt: „Die Verdauung ist nur ein Rohr, durch das das Essen rutscht.“ Was stimmt?

☒ **Jede Station hat eine eigene Aufgabe, und Leber und Bauchspeicheldrüse geben Säfte dazu.**

Das Essen wird zerkleinert, zerlegt und aufgenommen – unterwegs passiert das Wichtigste.

Warum ist die Säure im Magen nützlich?

☒ **Sie tötet viele Keime ab und hilft, Eiweiß zu zerlegen.**

Der Magensaft macht Keime unschädlich und beginnt die Verdauung des Eiweißes.

Warum ist der Stuhl fester als der Speisebrei im Dünndarm?

☒ **Der Dickdarm hat dem Rest Wasser entzogen.**

Der Dickdarm holt Wasser aus dem Rest zurück, darum wird er fester.