



DAS HUHN

Das Huhn und seine inneren Werte

1 ÜBERLEGE UND TRAGE EIN

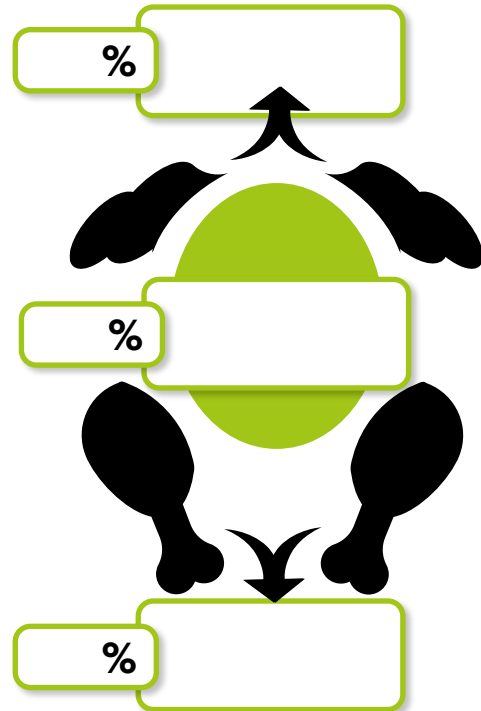
Versuche die Fleischteile des hier abgebildeten Huhnes zu beschriften:

Entwirre vorerst den Buchstabensalat und beschrifte dann das Huhn – überlege auch, wie viel Prozent auf die einzelnen Fleischteile des Huhns fallen.

U S T
R B

G E Ü
L L F

E E N
L K U



2 LÜCKENTEXT

Fülle den Lückentext aus und markiere 3 Aspekte, warum Hühnerfleisch gesund ist!

Hühnerfleisch Eiweiß hell Fett Haut Rücken Huhns Innereien

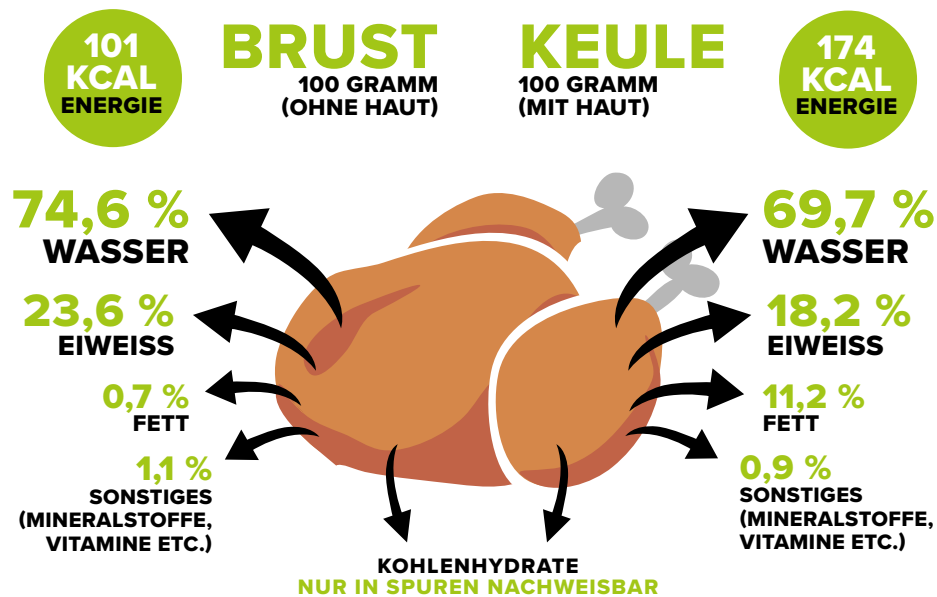
Aber WARUM ist das Fleisch des Huhnes so gesund?

Hühnerfleisch liefert _____. Brustfleisch enthält beispielsweise rund 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Fleisch und kaum _____ (0,2 Prozent). Das Fleisch ist _____. Die Keule ist etwas dunkler und hat einen höheren Fettgehalt als die anderen Teile des _____. Sie ist saftig und intensiv im Geschmack. Die Flügel haben viel _____ und daher einen hohen Fettanteil. Der _____ besteht hauptsächlich aus Knochen und hat einen geringen Fleisch- und Hautanteil. Die _____ Leber, Herz und Magen haben einen besonderen hohen Anteil an Vitamin B12, Magnesium, Zink, Eisen, Phosphat und Spurenelementen. _____ enthält Kalium, Eisen, Zink und B-Vitamine.



2 RECHERCHIERE UND TRAGE EIN

Betrachte nun die folgende Abbildung und kreise die richtige Aussage ein!



- Geflügel enthält **VIEL / WENIG** Fett.
- Dementsprechend ist Hühnerfleisch **ARM / REICH** an Kalorien.
- Geflügelfleisch liefert **VIEL / WENIG** hochwertiges Eiweiß.
- Hühnerfleisch ist **LEICHT / SCHWER** verdaulich.
- **BRUST / KEULE** wird häufiger und lieber gegessen.