



# KLASSENZIMMER UNTER TAGE

## Station 3: Wie viel Salz ist gesund?

### Salz und Gesundheit

Salz ist ähnlich wie Wasser für unsere Körperfunktionen sehr wichtig.



Finde heraus, welche Satzpaare zusammen gehören und erfahre mehr über das Thema Salz und Gesundheit!

Der Satz beginnt ...		... und endet mit ...
Jeder Mensch braucht Salz ...		... das entspricht zirka einem Kaffeelöffel.
Babys kennen zu Beginn noch keinen Salzgeschmack, ...		... oft zu viel Salz.
Salz erfüllt wichtige ...		... dein Essen mit freischen Kräutern zubereitest. Diese geben deinen Speisen ebenfalls einen guten Geschmack.
Die Mischung aus Natrium und ...		... gesundheitlichen Problemen kommen. Ein Beispiel dafür ist ein zu hoher Bluthochdruck.
Ernähren wir uns sehr salzhaltig, bekommen wir Durst, da ...		... Chlorid erzeugt im Mund einen Geschmack, den wir als salzig beschreiben.
Wir sollten täglich nicht mehr als 6 Gramm Salz pro Tag essen, ...		... Aufgaben im Körper. Es ist z. B. für die Arbeit der Nerven wichtig.
Wir essen in Österreich allerdings ...		... erst bis zum vierten Monat entwickelt sich die Wahrnehmung von Salz.
Isst man über längere Zeit zu viel Salz, dann kann es zu ...		... Salz aus der Zelle Wasser löst. Das Gehirn löst das Durstgefühl aus.
Du kannst Salz einsparen, indem du ...		... um zu überleben.

Male die Satzpaare, die zusammen gehören, mit der gleichen Farbe an.

