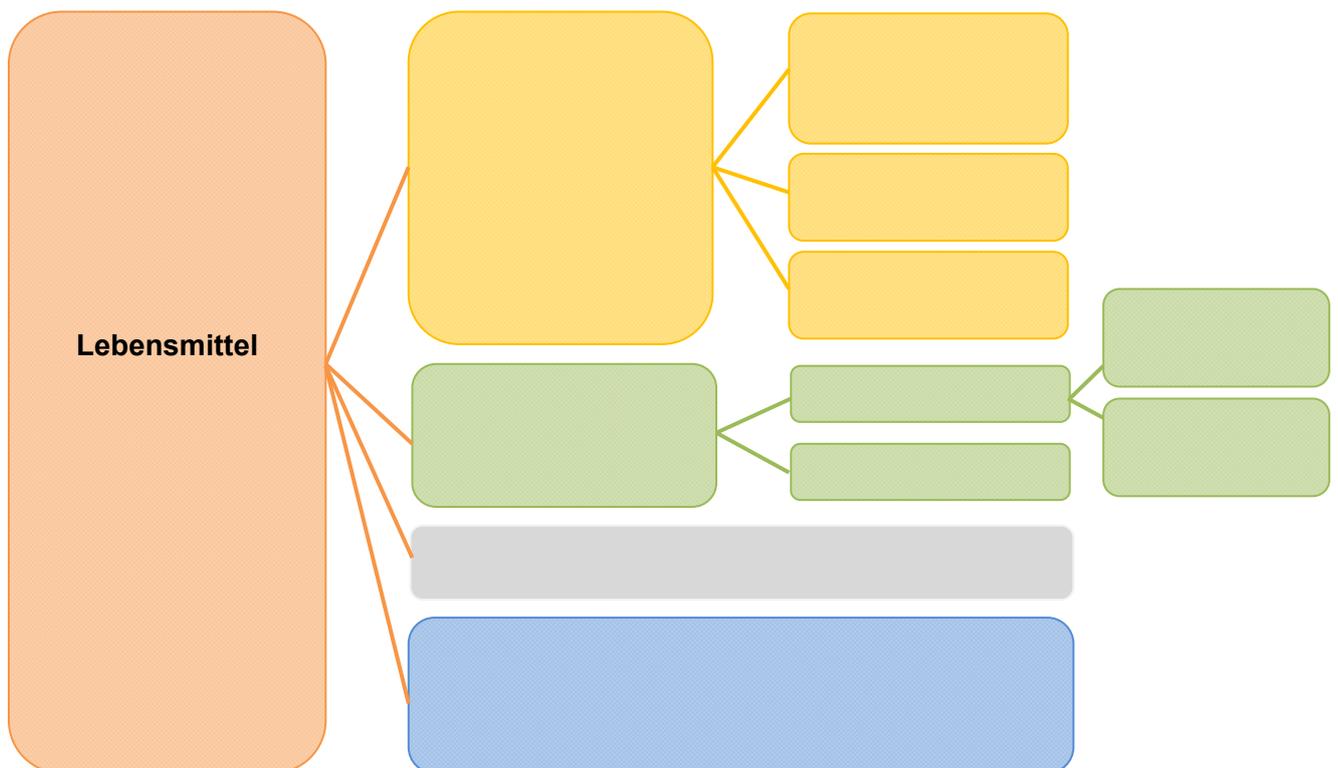


Name: Klasse: 

## Bestandteile der Nahrung

Unser Essen besteht aus vielen verschiedenen Bestandteilen und unterschiedlichen Stoffklassen, die uns mit Energie versorgen oder uns Baustoffe für das Wachstum liefern.

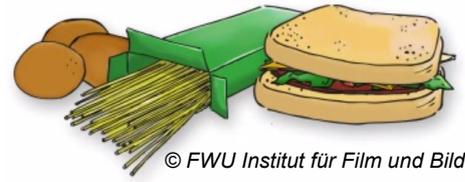
1. **Beschrifte** das Diagramm mit den verschiedenen Stoffklassen und Bestandteilen unserer Nahrung. Als Hilfe dienen die Begriffe im Kasten darunter.



*Fette | Ergänzungsstoffe | Wasser | Nährstoffe | Eiweiße | Ballaststoffe | Vitamine  
Mineralstoffe | Spurenelemente | Mengenelemente*

Name: Klasse: 

2. Die Gruppe der Kohlenhydrate kann grob in zwei Klassen unterteilt werden: Stärke und Zucker. Von diesen gibt es ganz verschiedene Sorten. Zum Beispiel Stärke aus Kartoffel oder Stärke aus Getreide, ebenso gibt es Fruchtzucker, Rohrzucker oder Milchzucker.



**Führe** einen Versuch **durch**. **Nimm** dazu eine Scheibe Brot deiner Wahl, **beiß** ein Stück **ab** und **kaue** kräftig und lange **darauf**.

**Beschreibe** deine Beobachtung darüber, wie sich der Brotgeschmack verändert. **Überlege** nun, woran diese Geschmacksänderung liegen könnte.

---

---

---

---

---

3. Als der Mensch noch reiner Jäger und Sammler war, brauchte er den Mechanismus der Fettspeicherung unbedingt zum Überleben. Heute hingegen leiden viele Menschen an Übergewicht.

**Beschreibe**, warum eine fettreiche Ernährung für den frühen Menschen richtig und wichtig war, heute aber eher fettarm gegessen werden sollte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Name:

Klasse:

4. Du hast nun viele Bestandteile der Nahrung kennengelernt, doch in welchen Lebensmitteln befinden sich diese Stoffe? **Beschrifte** die Pfeile der verschiedenen Nahrungsmittel mit ihren Inhaltsstoffen.

