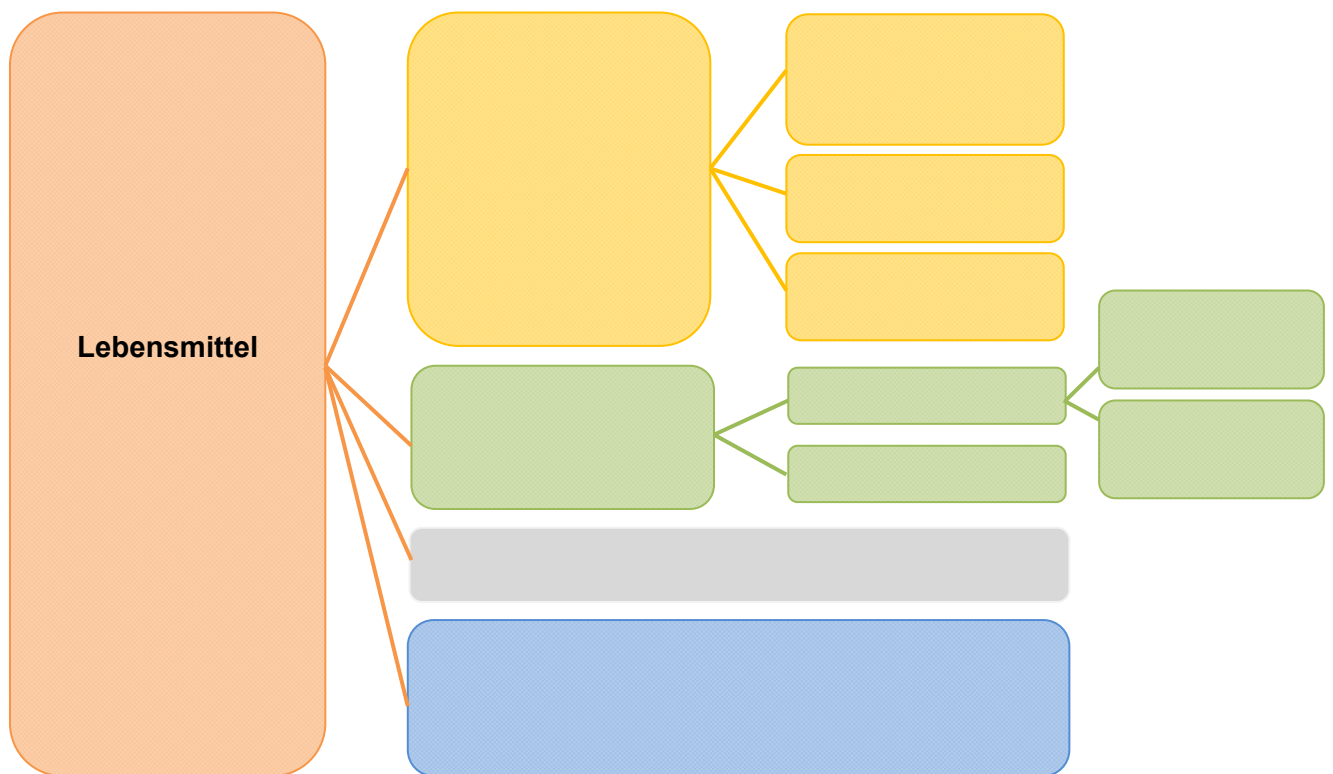


Name: Klasse:

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.

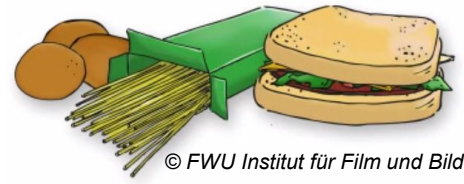
1. **Beschrifte** das Diagramm mit den verschiedenen Stoffklassen und Bestandteilen unserer Nahrung. Als Hilfe dienen die Begriffe im Kasten darunter.



*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.



© FWU Institut für Film und Bild

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.

