



Klasse: _____ Datum: _____ Name: _____

Fett in der Ernährung



Nahrungsfette sind ein wichtiger Bestandteil in unserer täglichen Ernährung. Nahrungsfette werden nach ihrer Herkunft, ihrem Aggregatzustand (Eigenschaften) und anhand verschiedener Herstellungsverfahren sowie ihrer ernährungsphysiologischen Eigenschaften unterschieden. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielseitig.



1. Nahrungsfette werden nach ihrer Herkunft unterschieden. Trage die Herkunftsart ein.
2. Ordne die Fette nach ihrer Herkunft zu und trage sie in die Tabelle ein.

Erdnussbutter | Schweineschmalz | Sonnenblumenöl | Margarine | Fischöl | Palmöl | Kokosfett | Butter | Olivenöl | Gänseschmalz | Butterschmalz

| Nahrungsfette | |
|-----------------|-------------------|
| _____ Fette | pflanzliche Fette |
| Schweineschmalz | |
| | |
| | |

3. Ordne die Fette den Eigenschaften (Aggregatzustand) zu. Trage sie in die nachstehende Tabelle ein.

Erdnussbutter | Schweineschmalz | Sonnenblumenöl | Margarine | Fischöl | Palmöl | Kokosfett | Butter | Olivenöl | Gänseschmalz | Heringsöl | Diätmargarine | Butterschmalz

| Nahrungsfette | |
|-----------------------|-----------------------|
| feste Fette bei 20 °C | _____ Fette bei 20 °C |
| Erdnussbutter | |
| | |
| | |

4. Welche Aufgaben haben Fette im menschlichen Körper? Schreibe drei Aufgaben auf.

Wärmeregulator, Energielieferant
