



Klasse: _____ Datum: _____ Name: _____

Fett in der Ernährung (Lösung)



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	
<u>tierische</u> Fette	pflanzliche Fette
Schweineschmalz, Margarine	Erdnussbutter, Sonnenblumenöl
Fischöl, Butter	Palmöl, Kokosfett
Gänseschmalz, Butterschmalz	Olivenöl

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	<u>flüssige</u> Fette bei 20 °C
Erdnussbutter, Schweineschmalz	Sonnenblumenöl, Fischöl
Margarine, Gänseschmalz, Butterschmalz	Palmöl, Olivenöl
Kokosfett, Butter, Diätmargarine	Heringsöl

4. Welche Aufgaben haben Fette im menschlichen Körper? Schreibe drei Aufgaben auf.
Wärmeregulator, Energielieferant, Schutzpolster vor Druck und Stoß, Energiespeicher,
trägt fettlösliche Vitamine