

Liebe 5. Klässler,

ihr habt fleißig die Zutatenlisten erforscht und protokolliert (= eine Zusammenfassung geschrieben).

Die häufigsten von euch gefundenen Zutaten habe ich nun zusammengefasst.

Arbeitsaufträge

1. Bitte übernehme den **Hefteintrag** in deine Mappe.
2. Die Nährstoffe verteilen sich unterschiedlich in unserem Essen.
Betrachte dazu die Tabelle 1 im Buch **S.76** und beantworte die **Fragen 1a-c**.

Zusammensetzung der Nahrung

Datum

Unsere Nahrung besteht aus verschiedenen **Nährstoffen**:

Kohlenhydrate = gehören zu den **Energiestoffen**, weil sie Energie für den Körper liefern,
z. B. Zucker, Stärke ...

Eiweißstoffe = werden beim Aufbau unseres Körpers benötigt; sie sind deshalb Baustoffe.
z. B. In Fleisch, Milch, Eiern, Gemüse ...

Fette = haben hohen Energiegehalt.
Pflanzliche Fette in Oliven, Raps, Sonnenblumenkerne ...
Tierische Fette in Butter, Schmalz, Speck, ...

Vitamine = zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur Versorgung der Organe
z. B. in Obst, Gemüse, ...

Mineralstoffe = Wichtig für Knochen und Muskeln, Blut und Schilddrüse
z. B. in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Milch, ...

Ballaststoffe = Unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Nahrung; wichtig für die Darmtätigkeit
z. B. in Vollkornprodukten.

Zusatzstoffe = z. B. Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel

⇒ Kohlenhydrate, Fette und Eiweißstoffe sind **Nährstoffe**.
Auch Vitamine, Mineralstoffe und Wasser müssen
mit der Nahrung aufgenommen werden.
Ballaststoffe regen die Verdauung an.

