



## II. Die Bausteine unserer Ernährung



EA

### Aufgabe 1:

Hier findest du wichtige Informationen über die verschiedenen Nährstoffe. Leider sind sie völlig durcheinandergeraten. Notiere übersichtlich in deinem Heft oder auf einem Blatt, was zusammengehört.

Eiweiß

Kohlenhydrate

Fette

Ballaststoffe



A	Tierisches Eiweiß findest du in Eiern, Fisch, Milch, Milchprodukten, Wild, Geflügel und magerem Fleisch.
B	Pflanzliche Fette sind Margarine, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Distelöl...
C	Pflanzliches Eiweiß ist in Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen, Mandeln, Gemüse und Kartoffeln enthalten.
D	Reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte, rohes Obst und Gemüse, Trockenobst und Getreide.
E	„Leere“ (wertlose) Kohlenhydrate gibt es in Toastbrot, Weißbrot, Pralinen, Schokolade, Marmelade, Süßspeisen, gesüßten Konserven und zuckerhaltigen Getränken.
F	Ballaststoffe liefern kaum Energie. Doch durch ihre Quellfähigkeit regen sie den Darm zu stärkerer Tätigkeit an.
G	Eiweiß ist lebenswichtig für das Wachstum aller Zellen und Muskeln.

H	Wenig Ballaststoffe findest du in Süßigkeiten, Toastbrot, Weißbrot, Kuchen und Gebäck.
I	Versteckte Fette findest du in Wurst, Milchprodukten, Schokolade, Gebäck, Fertigprodukten.
J	Wertvolle Kohlenhydrate sind im Getreide, im Vollkornbrot, Knäckebrot, Gemüse, in Kartoffeln, Obst, getrockneten Früchten und Hülsenfrüchten enthalten.
K	Kohlenhydrate sind für den Stoffwechsel und als Energielieferant wichtig.
L	Fette sind die wichtigsten Energielieferanten.
M	Tierische Fette sind Butter und Schmalz.