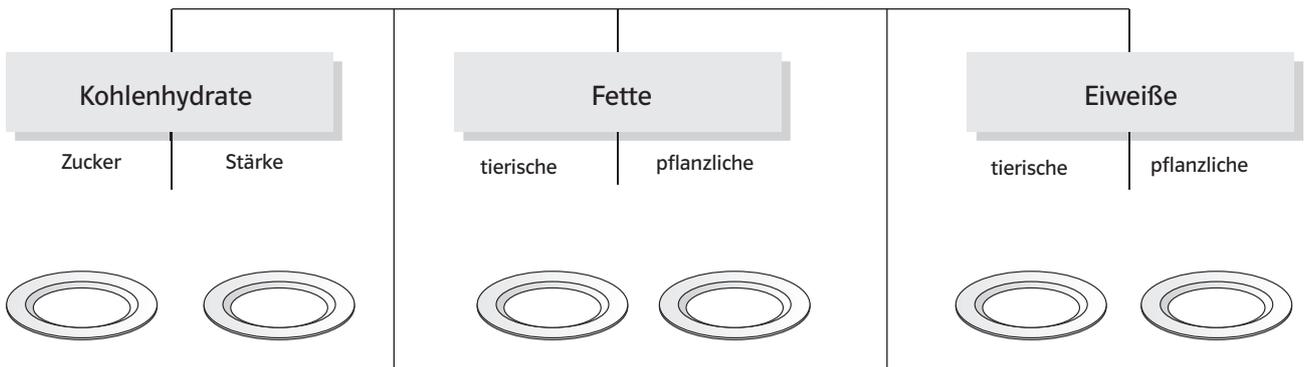


Nährstoffe und weitere Nahrungsbestandteile

Vielleicht freust du dich manchmal auf die Pause, um vielleicht in ein Butterbrot zu beißen, das mit Käse oder Salami belegt ist. Diese Nahrungsmittel haben bestimmte Inhaltsstoffe, die dein Körper benötigt. In Nahrungsmitteln sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in unterschiedlichen Anteilen enthalten. Dein Brot besteht zum Beispiel hauptsächlich aus Kohlenhydraten, während sich der Käse größtenteils aus Fett zusammensetzt.

Damit du dich gesund ernährst, solltest du auch Vitamine und Mineralstoffe zu dir nehmen. Sie sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten. Außerdem braucht der Körper Ballaststoffe, da sie die Darmtätigkeit anregen. Eine ausreichende Menge an Wasser ist lebensnotwendig.

Verschiedene Nährstoffgruppen



Vitamine	Es ist lebensnotwendig, sonst verliert der Körper seine Leistungsfähigkeit.
Mineralstoffe	Sie regen die Darmtätigkeit an und sorgen für eine gute Verdauung.
Ballaststoffe	Sie sorgen dafür, dass man gesund und leistungsfähig bleibt.
Wasser	Sie dienen dem Körper als Baustoffe. Mangelerscheinungen treten auf, wenn sie dem Körper fehlen.

- 1 Zeichne auf jeden Teller der verschiedenen Nährstoffgruppen zwei für diese Gruppen typische Lebensmittel.
- 2 Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser sind weitere Nahrungsbestandteile. Verbinde in der Abbildung die Begriffe mit ihren Aufgaben. Informiere dich mithilfe des Buchs.

ARBEITSBLATT

Nährstoffe und weitere Nahrungsbestandteile

Lösungen

- 1** Mögliche Lösungen:
 Kohlenhydrate/Zucker: Banane, Weintraube
 Kohlenhydrate/Stärke: Brot, Nudeln
 Fette/tierische: Speck, Käse
 Fette/pflanzliche: Öl, Nüsse
 Eiweiße/tierische: Fleisch, Fisch
 Eiweiße/pflanzliche: Erbsen, Vollkorngetreide
- 2** Mineralstoffe: Sie dienen dem Körper als Baustoffe. Mangelerscheinungen treten auf, wenn sie dem Körper fehlen.
 Vitamine: Sie sorgen dafür, dass man gesund und leistungsfähig bleibt.
 Ballaststoffe: Sie regen die Darmtätigkeit an und sorgen für eine gute Verdauung.
 Wasser: Es ist lebensnotwendig, sonst verliert der Körper seine Leistungsfähigkeit.

Differenzierende Aufgabe

Ordne die folgenden Lebensmittel den Nährstoffen zu und zeichne sie auf die Teller: Fisch, Banane, Speck, Fleisch, Nüsse, Brot, Weintrauben, Nudeln, Erbsen, Vollkorngetreide.
Lösung: (s. Aufgabe 1 oben)
Anmerkung: Diese Aufgabe finden Sie auf dem Differenzierenden Arbeitsblatt „Nährstoffe und weitere Nahrungsbestandteile“ (s. Daten auf DVD, Lehrerband S. 314).

Praktische Tipps

- **Verwendung des Arbeitsblatts**
 Sie können dieses Arbeitsblatt als Einstieg in das Thema „Ernährung“ nutzen. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler anschließend ein Ernährungsprotokoll über einen bestimmten Zeitraum schreiben, an dem Sie Essgewohnheiten diskutieren und Ratschläge entwickeln können.
- **Versuche zum Nachweis von Nährstoffen**
 Nach der Arbeit mit diesem Arbeitsblatt bietet sich die Durchführung der Versuche zum Nachweis von Nährstoffen im Schülerbuch auf Seite 198 an.

Kompetenzerwerb

Kompetenzbereich „Schwerpunkt Erkenntnisgewinnung“: Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Nahrungsmittel aus verschiedenen Nährstoffen und Nahrungsbestandteilen zusammengesetzt sind.
Basiskonzept „Struktur und Funktion“: Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Stoffwechsel eine Umwandlung von Nährstoffen bedeutet, durch die Energie (chemische und kinetische) für den Körper gewonnen wird.