

Was steckt in unseren Lebensmitteln?

Jetzt hast du dich ja schon etwas mit den Bestandteilen der Nahrung beschäftigt.

Dabei ist dir bestimmt schon aufgefallen, dass Lebensmittel nicht einfach nur aus einem Nährstoff bestehen, sondern aus verschiedenen zusammengesetzt sind. Das heißt in einen Apfel sind nicht nur Vitamine, sondern zum Beispiel auch Kohlenhydrate zu finden.

Der Film, den du sehen kannst, wenn du den Link <https://www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/sendungen/abenteuer-ernaehrung.html#>

eingibst, hilft dir die Aufgabe unten zu bearbeiten.

Schaue dir nur das erste Kapitel des Filmes an!

Folgende Aufgabe sollst du nun bearbeiten.

Erstelle eine Collage in der du Lebensmittel aus Zeitungen herauschneidest.

Jetzt sollst du entscheiden, welcher Nährstoff am meisten in deinem Lebensmittel vorkommt. Sortiere so alle Lebensmittel und klebe sie nach Kohlenhydraten, Vitaminen, Fetten und Eiweißen sortiert auf ein großes Zeichenblockblatt auf.

Wo bekomme ich Zeitungen her?

Du kannst zum Beispiel die Werbeprospekte der Supermärkte benutzen.

Viel Spaß 😊

BEISPIEL: So kannst du deine Collage sortieren.

Fette	Vitamine
Eiweiß	Kohlenhydrate