

Ernährung - Fit, fair und frisch

Folgende Kärtchen werden ausgeschnitten und dienen als Arbeitsmaterial für die Analyse von Nahrungsmitteln (siehe Ablaufplan der Feinschmeckergruppe):

Vitamine

Fette

Kohlenhydrate

Eiweiß

Wasser

Ernährung - Fit, fair und frisch

Ballaststoffe

**Mineralstoffe /
Spurenelemente**

Enzyme

Koffein

Gerbstoffe

Ernährung - Fit, fair und frisch

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe gibt es nur in pflanzlicher Nahrung. Sie machen Salat, Gemüse und Getreide fest und knackig. Man muss sie **gut kauen**, was den Zähnen gut tut. Weil Ballaststoffe im Magen viel Wasser aufnehmen können und dabei aufquellen, machen sie uns schneller **satt** und regen die **Verdauung** an.

WASSER

Der menschliche Körper besteht zu $\frac{2}{3}$ aus Wasser und kann ohne Wasser nur wenige Tage überleben.

Wasser ist im Körper ein wichtiges **Transportmittel**, da es sämtliche Stoffe zu den Zellen liefert. Zudem wird Wasser auch zur **Temperaturregelung** des Körpers benötigt, die u.a. über das Schwitzen erfolgt.

EIWEIß

Eiweiß ist der **wichtigste Baustoff** des menschlichen Körpers. Es liefert das Material zum **Aufbau** und zur **Erneuerung** von **Zellen**, aus denen der Körper besteht.

Eiweiß ist auch ein Energielieferant für den Körper, allerdings kein besonders wichtiger. Der Körper nutzt das gespeicherte Eiweiß nur in Notzeiten.

VITAMINE

Im menschlichen Körper befinden sich viele verschiedene Vitamine. Wir brauchen sie zum Beispiel für unser **Wachstum**, für unsere **Abwehrkräfte** gegenüber Krankheiten, für gesunde **Knochen**, für unser **Blut** und damit wir **gut sehen** können.

Dabei hat jedes Vitamin seine eigene Funktion im Körper.

KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind die Bausteine von **Zucker** und **Stärke**.

Kohlenhydrate können vom Körper sehr leicht als **Energiequelle** genutzt werden. Im Körper gespeicherte Kohlenhydrate sind besonders wichtig, weil sie für **Bewegungen** oder **Denkleistungen** sehr schnell in Energie umgewandelt werden können.

Ernährung - Fit, fair und frisch

FETTE

Fette sind wichtige Energiespeicher für den Körper. Weil es für den Körper aufwändig ist, Energie aus Fett zu gewinnen, verbraucht er zuerst die Kohlenhydratspeicher. Erst nach **30 Minuten** dauerhafter körperlicher Belastung holt der Körper die Energie auch aus den Fettspeichern.

Der Körper kann einige **Vitamine** nur mit Hilfe von Fett aufnehmen und **verwerten**.

Fette werden zum **Aufbau von Körperzellen** benötigt.

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Der Körper braucht für fast alle Vorgänge bestimmte Mineralstoffe und Spurenelemente.

Wir brauchen Mineralstoffe und Spurenelemente, um geistig und körperlich **leistungsfähig** zu sein. Sie sind wichtig für unser **Wohlbefinden**, für **gesunde Zähne** und **starke Knochen**.

ENZYME

Enzyme sind kleine Eiweißteilchen, die Vorgänge im Körper beschleunigen. Sie sind **überall im Körper** und somit sehr wichtig für den **Stoffwechsel**.

Stoffwechsel nennt man die Umwandlung von Lebensmitteln in Stoffe, die der Körper gut verwerten kann.

KOFFEIN

Koffein wird bei Tee „Tein“ genannt.

Es **beseitigt Müdigkeit** – oder lässt sie vergessen – und steigert unsere körperliche und geistige **Leistungsfähigkeit**. Wenn man **viel** Koffein zu sich nimmt, ist das **schädlich** für den Körper.

GERBSTOFFE

Die Gerbstoffe im Tee heißen „Tannin“.

Sie wirken **beruhigend** auf Magen und Darm und sind daher ein bewährtes Heilmittel bei Magen- und Darmerkrankungen. Gerbstoffe **bremsen** und steuern zudem die **Wirkung des Koffeins**.