



Man unterscheidet acht Bestandteile der Nahrung, wobei drei davon als Nährstoffe bezeichnet werden und Duft- und Geschmacksstoffe als ein Bestandteil gezählt werden.

AUFGABEN

1. Informiere Dich mit Hilfe des Buches (Seite 178) über die Bestandteile der Nahrung!
2. Notiere Dir unbekannte Begriffe, um diese im anschließenden Unterrichtsgespräch klären zu können!
3. Definiere den Begriff „Nährstoffe“!
4. Welche drei Nahrungsbestandteile fasst man zu den Nährstoffen zusammen? Begründe!
5. Welche Nahrungsbestandteile benötigt der Mensch noch?
6. Übertrage die Tabelle in Dein Heft! Am besten nimmst Du das Heft quer und nutzt die gesamte Seite. Fasse die Nahrungsbestandteile in Form einer Tabelle zusammen!

	Bestandteile der Nahrung						
	Nährstoffe			weitere Nahrungsbestandteile			
Bezeichnungen							
Funktion							
verstärktes Vorkommen in den Nahrungsmitteln...							
...							

7. Betrachte die Nahrungspyramide. Übertrage Sie in Dein Heft!
8. Weshalb bietet sich die Pyramidenform an? Begründe den Vorteil dieser Darstellung!
9. Beschrifte die einzelnen Schichten der Nahrungspyramide mit den entsprechenden Nahrungsbestandteilen, aus denen die Nahrungsmittel hauptsächlich bestehen!
10. Eine „gesunde Ernährung“ soll durchschnittlich 60 % Kohlenhydrate, 25 % Fette und 15 % Proteine enthalten\*. Entspricht diese Verteilung ungefähr dem Abbild der Nahrungspyramide? Teste verschiedene Gerichte und Nahrungsmittel (z.B. aus Eurem Kühlschrank, bei Mc Donalds, etc.) auf die empfohlene Zusammensetzung!

\* Quelle: Horn, F. et al: Biochemie des Menschen. Ein Lehrbuch für das Medizinstudium (3. Aufl.); Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2005