

Was ist bei diesem gemeinsamen Mittagessen nicht okay?

- a) Finde die Fehler
- b) Nimm Stellung dazu. Begründe deine Meinung



Achtung!

Wenn du vor dem Fernseher isst, werden deine Verdauungsorgane nicht so gut durchblutet. Außerdem verführt das lange unbewegliche Sitzen dazu, etwas Knabbern zu wollen. Bei Möhrchen kein Problem, aber Chips machen dick.

1 Was bewirken Vitamine? Ordne zu: Vitamin → Wirkung (= ist gut für ...).

Tipp

Nimm für jedes Vitamin eine spezielle Farbe.

2 Welches Nahrungsmittel enthält welches Vitamin? Ordne zu: Vitamin → Nahrungsmittel.

C

B6

H (Biotin)

B12

B9 (Folsäure)

Immunsystem

Wachstum

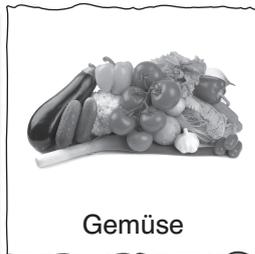
Haut/Haare

Nervenfunktion/Blutbildung

Blutbildung/Zellteilung



Obst



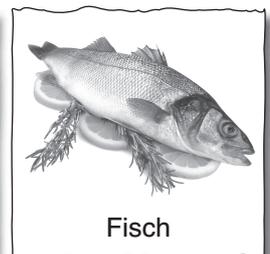
Gemüse



Kartoffeln



Geflügel



Fisch



Eier



Vollkornprodukte



Käse



Joghurt



tierische Nahrungsmittel



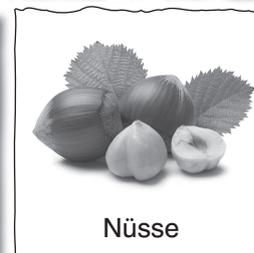
Brokkoli



Rosenkohl



Hülsenfrüchte



Nüsse

Achtung!

Wasserlösliche Vitamine können nicht gespeichert werden. Du musst sie deshalb regelmäßig zu dir nehmen.

1 Lies den Infotext

- a) und unterstreiche die Milchprodukte,
- b) erstelle eine Tabelle im Heft.



Joghurt ist durch Milchsäurebakterien fermentierte, verdickte Milch. Auch Dickmilch, Sauermilch und Buttermilch enthalten Milchsäurebakterien. Allen gemeinsam ist, dass sie sehr bekömmlich und neben den positiven Inhaltsstoffen gesund für die Darmflora sind. Buttermilch entsteht bei der Herstellung von Butter, ist sehr kalorienarm und enthält Milchsäurebakterien. Kefir ist ebenfalls ein Sauermilchgetränk, dem neben Milchsäurebakterien auch ein bestimmter Hefepilz zugesetzt wurde, der den Milchzucker in Alkohol (0,2–0,8 %) umwandelt und Kohlensäure erzeugt. Süße Sahne enthält ca. 30 % Fett. Das gilt auch für Schlagsahne. Saure Sahne entsteht aus Sahne, der ebenfalls Milchsäurebakterien zugesetzt wurden. Sie enthält 10 % Fett, während Crème Fraîche mindestens 30–40 % Fett enthält. Es gibt auch noch Schmand. Das ist saure Sahne mit einem Fettgehalt von 20–29 %.

Auch Quark entsteht durch Zugabe von Milchsäurebakterien und ein wenig Lab (= Stoff aus dem Kälbermagen). Milchsäurebakterien wandeln Milchzucker in Milchsäure um und machen die Milch sauer.

Molke ist die Flüssigkeit, die bei der Käseherstellung übrig bleibt und viele Mineralstoffe und Vitamine enthält.

Milchpulver (= Trockenmilch) entsteht durch Wasserentzug und Trocknung und wird z. B. in der Säuglingsmilchnahrung wie auch für die Backwaren- und Schokoladenherstellung verwendet.

Ohne Milchsäurebakterien hergestellt	Mit Milchsäurebakterien hergestellt

2 Vergleiche die unterschiedlichen Milchprodukte und entscheide dich für 3 Produkte, die du in Zukunft öfter essen oder trinken willst. Begründe deine Wahl.

3 Welche Lebensmittel können versteckte Milch enthalten? Recherchiere.

Info

Die Milchsäurebakterien in Sauermilchprodukten sorgen für einen gesunden Darm, wirken gegen zu viele Pilze im Darm und senken den Cholesterinspiegel.