

Die Rolle der Lebensmittelgruppen

FEUCHTIGKEITSVERSORGUNG UND KREISLAUF



Unser Körper besteht zu einem Grossteil aus Wasser. Es ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Zellen und macht ungefähr 60% unseres Körpergewichts aus. Wir müssen täglich zwei bis drei Liter Wasser zu uns nehmen, um unseren Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Aber von diesen 2 bis 3 Litern müssen nur 1 bis 2 Liter in Form von Getränken aufgenommen werden. Der Rest wird durch Lebensmittel zugeführt, die fast alle Wasser enthalten:

Tomaten sind beispielsweise besonders reich an Wasser. Zwischen 90 und 95%! Der Transport der Nährstoffe durch unseren Körper erfolgt ebenfalls mithilfe des Wassers. Sie gelangen so bis in unsere Zellen, wo sie verwertet werden.



Schlüsselwörter > Wassergehalt einer Tomate: 90 - 95 %

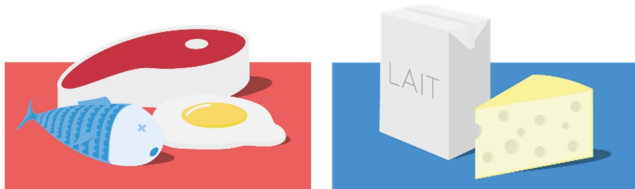
Im Spiel DIGESTIX ist es sehr wichtig, Wasser zu sich zu nehmen. Wenn Sie das nicht tun, dehydrieren Sie sehr schnell und müssen auf der Stufe, auf der Sie sich befinden, von vorne anfangen.

FUNKTION UND SCHUTZ



Die Gruppe Obst und Gemüse spielt mithilfe der Vitamine eine wichtige Rolle für Regulierung und Schutz unseres Körpers. Sie schützt uns vor Krankheiten und ermöglicht dem Organismus die Verwertung der erhaltenen Nährstoffe.

AUFBAU



Die Gruppe Fleisch ist am Aufbau unseres Körpers beteiligt. Sie enthält vor allem Proteine, die für den Aufbau der Muskeln und der Haut benötigt werden. Die Gruppe „Milchprodukte“ enthält Mineralsalze, wie z.B. Kalzium. Diese Mineralstoffe sind für den Aufbau unserer Knochen und Zähne unverzichtbar.

Die Gruppen Fleisch und Milchprodukte sorgen deshalb beide für den Aufbau unseres Körpers. Aus diesem Grund nennt man sie manchmal **Baustoff-Gruppen** und spricht von ihrer **strukturellen Funktion**.

ENERGIE



Es bleiben noch drei Gruppen übrig: Getreide, Fette und Süssigkeiten. Diese Gruppen dienen vor allem als **Energielieferanten**. Unser Körper benötigt fortwährend Energie, sogar beim Schlafen. Diese Energie ist notwendig, um unser Herz schlagen zu lassen, unseren Blutkreislauf aufrecht zu erhalten, um zu atmen, zu gehen, zu laufen und für viele andere Aktivitäten! Kohlenhydrate liefern sofort Energie, während Fette als „Reserveenergie“ betrachtet werden, die unser Körper speichern kann. Diese Reserveenergie ermöglicht es uns, einen lang anhaltenden Energieverbrauch zu verkraften.

Die Rolle der Lebensmittelgruppen

Welchen ungefähren Anteil an der Körpermasse hat Wasser?

- ☐ 20%
- ☐ 60%
- ☐ 95%

Welche Wassermenge nehmen wir täglich zu uns?

- ☐ 1 bis 2 Liter
- ☐ 0,5 bis 1 Liter
- ☐ 2 bis 3 Liter

Welche Rolle spielt Wasser – abgesehen von der Flüssigkeitszufuhr – noch für den Körper?

- ☐ Zellaufbau
- ☐ Blutkreislauf
- ☐ Schutz

Welche Rolle spielen Obst und Gemüse für unseren Körper?

- ☐ Körperfunktionen und Zellaufbau
- ☐ Reinigung und Zellaufbau
- ☐ Funktion und Schutz

Welche Lebensmittelgruppen sind am Aufbau des Organismus beteiligt?

- ☐ Fleisch und Milchprodukte
- ☐ Getreideprodukte und Fettstoffe
- ☐ Getränke sowie Obst und Gemüse

Welche Lebensmittel versorgen den Körper mit Energie?

- ☐ Getreideprodukte sowie Zucker und Fettstoffe
- ☐ Milchprodukte und Fleisch
- ☐ Obst und Gemüse sowie Getränke

Mein Körper benötigt Energie, selbst wenn ich schlafe.

- ☐ Falsch
- ☐ Richtig

Welcher Nährstoff liefert dem Körper schnelle Energie?

- ☐ Proteine
- ☐ Fette
- ☐ Kohlenhydrate

Was soll ich essen, bevor ich einen Einkilometerlauf mache?

- ☐ Gemüse
- ☐ Nudeln
- ☐ Eiscreme

Kohlenhydrate versorgen den Körper mit Energiereserven, die er für einen längerdauernden Energiebedarf braucht.

- ☐ Falsch
- ☐ Richtig

Antworten

Welchen ungefähren Anteil an der Körpermasse hat Wasser?

- ☐ 20%
Falsch! Das ist der Wassergehalt einer getrockneten Aprikose.
- ☒ 60%
Bravo! Der menschliche Körper besteht etwa zu zwei Dritteln aus Wasser. Deshalb muss man seine Wasserreserven täglich auffüllen.
- ☐ 95%
Falsch! Das ist der Wasseranteil einer Qualle.

Welche Wassermenge nehmen wir täglich zu uns?

- ☐ 1 bis 2 Liter
Falsch! Das ist die Wassermenge, die wir über Getränke aufnehmen. Vergiss nicht, dass Lebensmittel viel Wasser enthalten.
- ☐ 0,5 bis 1 Liter
Falsch! Das ist zu wenig, um den gesamten Wasserverlust auszugleichen.
- ☒ 2 bis 3 Liter
Bravo! 1 bis 2 Liter werden über die Getränke, der Rest über die Nahrung aufgenommen.

Welche Rolle spielt Wasser – abgesehen von der Flüssigkeitszufuhr – noch für den Körper?

- ☐ Zellaufbau
Falsch! Diese Rolle übernehmen andere Nährstoffe.
- ☒ Blutkreislauf
Bravo! Wasser ermöglicht vor allem, dass die Nährstoffe im Körper zirkulieren.
- ☐ Schutz
Falsch! Diese Rolle übernehmen andere Nährstoffe.

Welche Rolle spielen Obst und Gemüse für unseren Körper?

- ☐ Körperfunktionen und Zellaufbau
Falsch! Den Zellaufbau übernehmen andere Nährstoffe. Doch Du bist auf dem richtigen Weg.
- ☐ Reinigung und Zellaufbau
Falsch! Andere Nährstoffe übernehmen diese Rollen.
- ☒ Funktion und Schutz
Bravo! Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, die dem Organismus helfen, die Nährstoffe zu nutzen und uns gegen Krankheiten zu schützen.

Welche Lebensmittelgruppen sind am Aufbau des Organismus beteiligt?

- ☒ Fleisch und Milchprodukte
Bravo! Fleisch enthält in erster Linie Proteine, die beim Aufbau von Muskeln und Haut helfen. Milchprodukte liefern Mineralien für Zähne und Knochen.
- ☐ Getreideprodukte und Fettstoffe
Falsch! Diese enthalten Kohlenhydrate oder Fette, die Energie liefern.
- ☐ Getränke sowie Obst und Gemüse
Falsch! Getränke versorgen den Körper mit Flüssigkeit; Obst und Gemüse liefern die Vitamine, die zu seiner Funktionsfähigkeit und seinem Schutz beitragen.

Welche Lebensmittel versorgen den Körper mit Energie?

- ☒ Getreideprodukte sowie Zucker und Fettstoffe
Bravo! Diese Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate und Fette und liefern damit die Energie, die die Körperfunktionen benötigen.
- ☐ Milchprodukte und Fleisch
Falsch! Diese Lebensmittel sind eher für den Aufbau des Organismus verantwortlich.
- ☐ Obst und Gemüse sowie Getränke
Falsch! Obst und Gemüse haben eine Schutzfunktion, Getränke übernehmen die Versorgung mit Flüssigkeit.

Mein Körper benötigt Energie, selbst wenn ich schlafe.

- ☐ Falsch
Falsch! Stellt Dein Körper alle Funktionen ein, wenn Du schläfst?
- ☒ Richtig
Bravo! Energie sorgt dafür, dass Du im Wachsein gehen, essen und arbeiten, kannst; doch auch beim Schlafen schlägt Dein Herz, und Du atmest. Für die Aufrechterhaltung dieser Funktionen benötigt der Körper Energie.

Welcher Nährstoff liefert dem Körper schnelle Energie?

- ☐ Proteine
Falsch! Proteine sind die Bauelemente für den Körper.
- ☐ Fette
Falsch! Fette sind zwar Energiequellen, doch lagert der Organismus sie ein, um sie bei Bedarf später zu nutzen.
- ☒ Kohlenhydrate
Bravo! Kohlenhydrate sind eine Energiequelle, die der Körper unmittelbar nutzen kann.

Was soll ich essen, bevor ich einen Einkilometerlauf mache?

- ☐ Gemüse
Falsch! Gemüse liefern dem Körper keine Energie.
- ☒ Nudeln
Bravo! Nudeln sind reich an Kohlenhydraten und deshalb eine gute Energiequelle bei kurzen Aktivitäten.
- ☐ Eiscreme
Falsch! Speiseeis ist fettreich und deshalb nicht die beste Energiequelle für kurze Aktivitäten.

Kohlenhydrate versorgen den Körper mit Energiereserven, die er für einen längerdauernden Energiebedarf braucht.

- ☒ Falsch
Bravo! Kohlenhydrate kann der Körper als Energiequelle unmittelbar nutzen.
- ☐ Richtig
Falsch! Fette werden vom Körper als Energiereserve genutzt. Er lagert sie für längerdauernde Aktivitäten ein.

Ernährungsfunktionen

[11-13 Jahre und 14-16 Jahre]

Nenne zu jeder Ernährungsfunktion 2 Lebensmittel.

Lieferung von Regelstoffen:

Lieferung von Baustoffen:

Lieferung von Energie :

Ernährungsfunktionen

[11-13 Jahre und 14-16 Jahre]

Nenne zu jeder Ernährungsfunktion 2 Lebensmittel.

Lieferung von Regelstoffen:

(GEMÜSE UND OBST)

Lieferung von Baustoffen:

(FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU) und (MILCHPRODUKTE)

Lieferung von Energie :

(GETREIDE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE) und (SÜSSIGKEITEN) und (FETTSTOFFE)

Wassergehalt

[14-16 Jahre]

Schätze den Wassergehalt folgender Lebensmittel.

Beispiel: Tomaten enthalten besonders viel Wasser. Zwischen 90 und 95%!

 Zitronen __%	 Brokkoli __%	 Kuhmilch __%	 Aprikosen __%	 Melonen __%
 Kartoffeln __%	 Oliven __%	 grüne Erbsen __%	 Eier __%	 Bananen __%
 Avocado __%	 Weichkäse __%	 Brot __%	 Emmentaler __%	 Konfitüre __%
 Butter __%	 Zwieback __%	 Schokolade __%	 Öl __%	

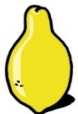
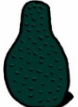
Antworten

Wassergehalt

[14-16 Jahre]

Schätze den Wassergehalt folgender Lebensmittel.

Beispiel: Tomaten enthalten besonders viel Wasser. Zwischen 90 und 95%!

 Zitronen 90%	 Brokkoli 89%	 Kuhmilch 87%	 Aprikosen 85%	 Melonen 85%
 Kartoffeln 78%	 Oliven 75%	 grüne Erbsen 75%	 Eier 75%	 Bananen 74%
 Avocado 67%	 Weichkäse 51%	 Brot 40%	 Emmentaler 35%	 Konfitüre 33%
 Butter 15%	 Zwieback 6%	 Schokolade 2%	 Öl 0%	