



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Was in der Milch steckt

Aufgabe 1

Was steckt alles in einem Deziliter Milch? Kreise die fünf richtigen Angaben ein.



Hinweis

Vergleiche die Angaben mit den Angaben auf der Packung eines Liters Vollmilch.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Was in der Milch steckt

Aufgabe 2

Jeder Nährstoff erfüllt eine nützliche Funktion in unserem Körper. Schreibe den passenden Nährstoff dazu (siehe Begriffe von Aufgabe 1).

_____ :

Macht fit zum Denken und löscht den Durst.

_____ :

Gibt Energie für eine gute Leistungsfähigkeit.

_____ :

Ist leicht verdaulich, enthält Fettsäuren für die Gehirn- und Muskelzellen.

_____ :

Ist sättigend und besonders hochwertig, enthält Baustoffe für das Wachstum.

_____ :

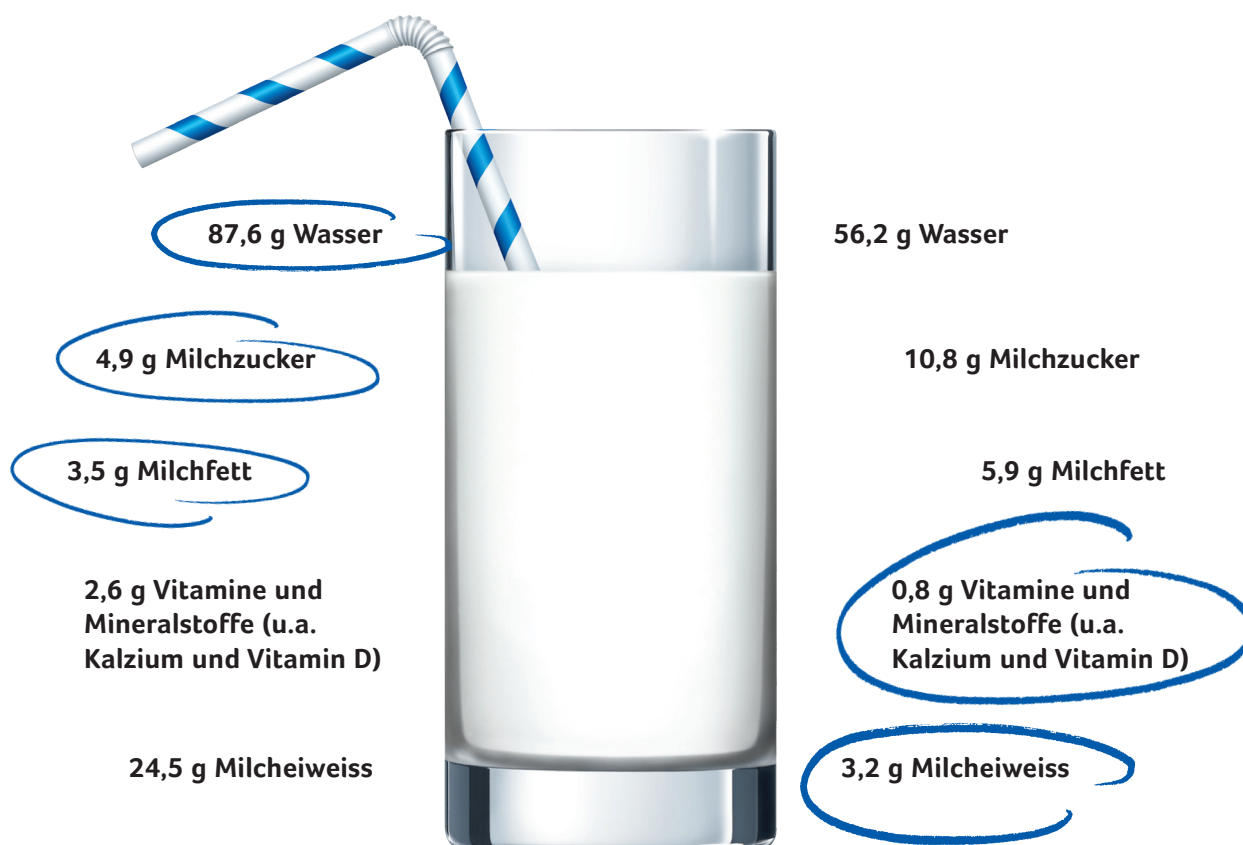
Enthält insbesondere Kalzium zur Stärkung der Knochen und für die Zahngesundheit.



Lösung

Was in der Milch steckt

Aufgabe 1



Aufgabe 2

Wasser:

Macht fit zum Denken und löscht den Durst.

Milchzucker:

Gibt Energie für eine gute Leistungsfähigkeit.

Milchfett:

Ist leicht verdaulich, enthält Fettsäuren für die Gehirn- und Muskelzellen.

Milcheiweiss:

Ist sättigend und besonders hochwertig, enthält Baustoffe für das Wachstum.

Vitamine und Mineralstoffe (u.a. Kalzium und Vitamin D):

Enthält insbesondere Kalzium zur Stärkung der Knochen und für die Zahngesundheit.