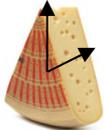


# NÄHR- UND INHALTSSTOFFE



Ziel:	Die Schüler kennen Nährwert, Nähr- und Inhaltsstoffe.
Arbeitsauftrag:	<p>Zuerst lesen die Sch' gemeinsam den Infotext.</p> <p>1. Teil: Inhaltsstoffe Die Lehrperson verteilt die Arbeitsblätter und erteilt die Aufträge für den ersten Teil. Schneide die Käsestücke aus. Klebe sie richtig auf den grossen Käse auf dem Arbeitsblatt (Achte darauf, die Seitenteile werden überklebt). Beschrifte die Käsestücke mit den entsprechenden Angaben.</p> <p>2. Teil: Nährwert Die Lehrperson legt je 100 g von folgenden Nahrungsmitteln auf: Emmentaler, Schokolade, Apfel, Nüsse, Brot usw.. Die Schüler erhalten den Auftrag, die Nahrungsmittel in der richtigen Stufe der Lebensmittelpyramide zu versorgen.</p>
Material:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arbeitsblätter</li> <li>▪ Schere, Klebestift, Schreibmaterial</li> <li>▪ Emmentaler, Schokolade, Nüsse, Chips, Äpfel, Brot usw.</li> </ul>
	Einzelarbeit
	ca. 20 Minuten

## Weitere Informationen

Quelle und weitere Informationen unter [www.emmentaler.ch](http://www.emmentaler.ch)

Weitere sehr ausführliche Unterlagen über gesunde Ernährung, Fleisch, Milch etc. sind auf [www.kiknet.ch](http://www.kiknet.ch) zu finden.

# NÄHR- UND INHALTSSTOFFE



## Das alles hat's im Käse.

### Eiweiss.

Im Nahrungseiweiss müssen die für den Aufbau der Körperzellen notwendigen Bausteine, die Aminosäuren, enthalten sein. Das Kind benötigt sie zum Wachsen und hat einen besonders hohen Bedarf. Dem Erwachsenen dienen die Eiweiss-Baustoffe zur täglichen Erneuerung der verbrauchten Körperzellen. Käseeiweiss ist ein sehr hochwertiges Eiweiss. Es enthält fast alle lebensnotwendigen Bausteine, auch jene, die der Organismus nicht selbst produzieren kann und die ihm deshalb mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

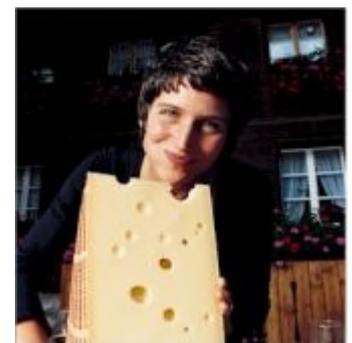


### Milchfett.

Das Milchfett im Käse macht diesen zu einem guten Energielieferanten. Es ist in Form allerfeinster Kügelchen vorhanden und deshalb gut verträglich. Fette sind als Energieträger vor allem für sehr aktive und sportliche Menschen wichtig. Da Käse langsam verdaut wird und vom Körper vollständig verwertet werden kann, sättigt er ausgesprochen gut und lange. Darüber hinaus machen Fette die Nahrung schmackhaft, denn sie sind Träger verschiedener Geruch- und Geschmacksstoffe. Wichtige Vitamine können nur mit fetthaltigen Speisen in den Organismus aufgenommen werden.

### Vitamine.

Das Milchfett im Käse liefert die Vitamine A und D, ferner auch E und K. Vitamin A spielt beim Sehvorgang eine wichtige Rolle. Obst und Gemüse enthalten nur die Vorstufen zu Vitamin A (Carotin oder Provitamin A), die später im Körper umgewandelt werden. Echtes Vitamin A hingegen gibt es nur in tierischen Lebensmitteln. Milch und Käse enthalten beides. Vitamin D begünstigt die Verwertung der Mineralstoffe Kalzium und Phosphor. Aus der grossen Gruppe der B-Vitamine enthält Käse hauptsächlich B2, B12 und Pantothenensäure. Sie werden vom Körper benötigt, um wichtige Stoffwechselforgänge zu steuern.



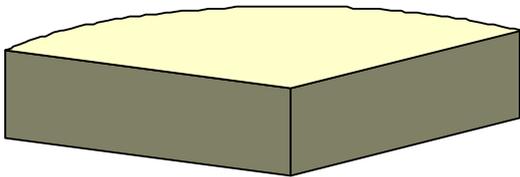
### Mineralstoffe.

Die Mineralstoffe Kalzium und Phosphor – beide im Käse reichlich vorhanden – sind unentbehrlich für die Knochenbildung und für die Gesundheit der Zähne und damit besonders wichtig für Kinder und ältere Menschen. In keinem anderen Lebensmittel ist Kalzium so reichlich vertreten wie in Milchprodukten. Am meisten Kalzium enthalten die Hartkäse wie Emmentaler.

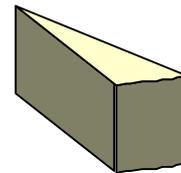
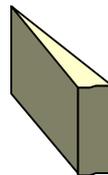
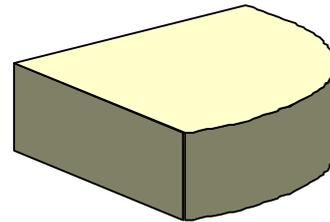
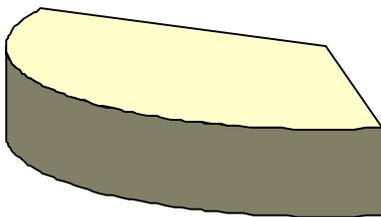
# NÄHR- UND INHALTSSTOFFE



## Käsestücke zum Ausschneiden

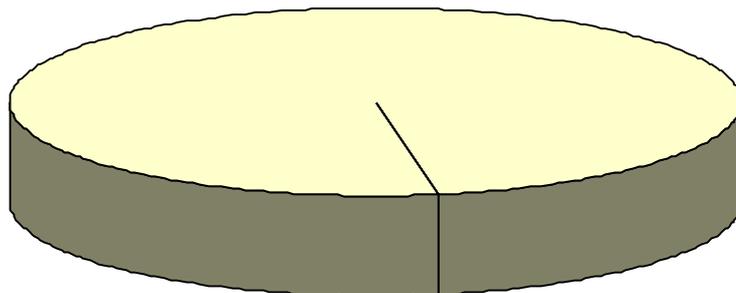


Klebe die Käsestücke auf den grossen Käse. Beschrifte die einzelnen Stücke mit dem entsprechenden Namen und der dazugehörigen Grammangabe.



### 100 g Emmentaler enthalten:

Wasser	36 g
Fett	31 g
Eiweiss	29 g
Mineralstoffe	4 g
Kalzium	1 g
Phosphor	0.65 g
Vitamine	



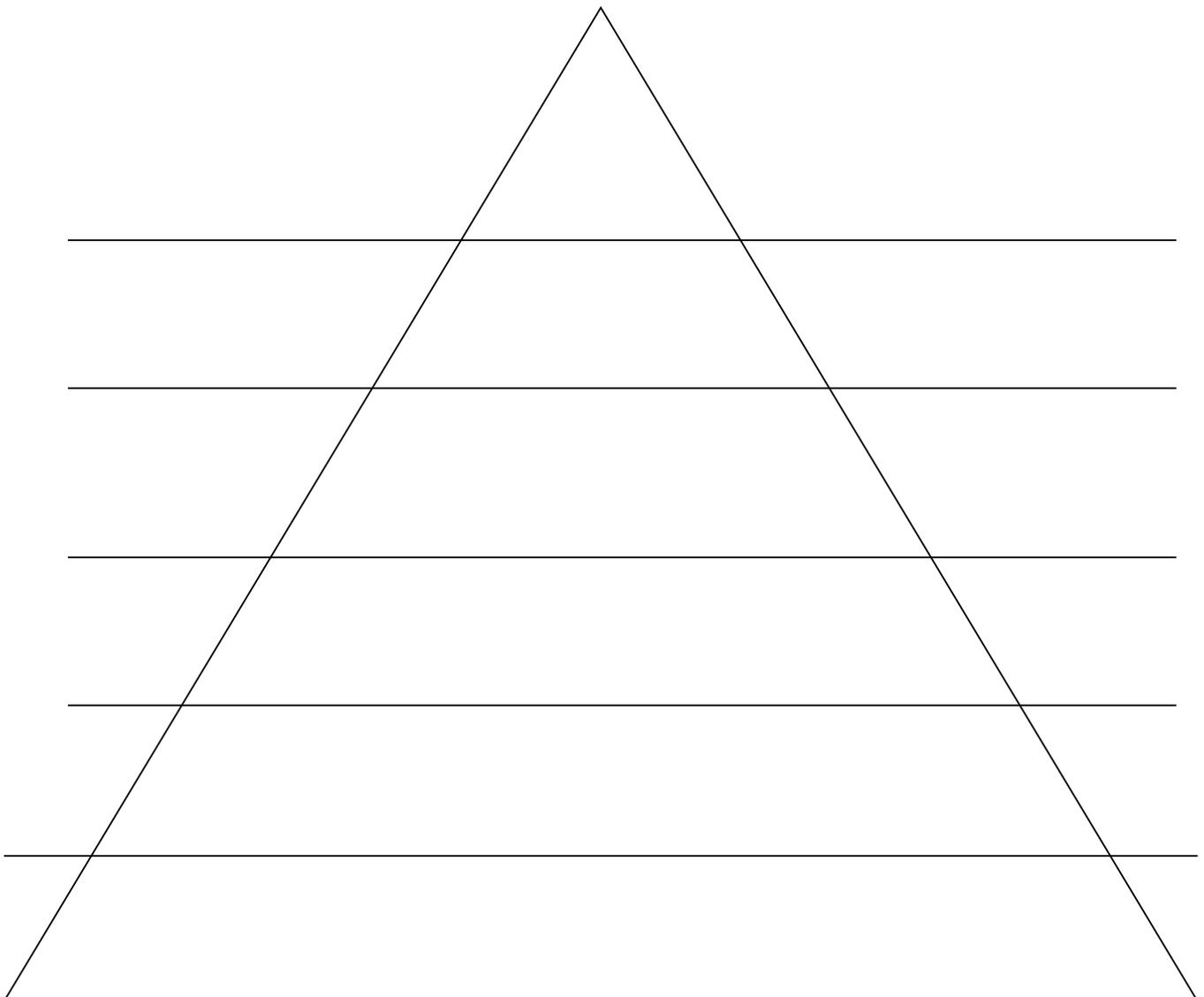
# NÄHR- UND INHALTSSTOFFE



**Ordne richtig zu: Auf welcher Stufe der Ernährungspyramide stehen folgende Lebensmittel?**

*Käse, Nüsse, Eiscreme, Äpfel, Cervelat, Pommes-Chips, Salat, Brot, Jogurt, Mayonnaise, Tee, Cola-Limonade, Schokolade, Butter, Teigwaren, Eier, Schwarzwäldertorte.*

1. Ordne die Lebensmittel richtig zu.
2. Suche weitere Lebensmittel, die zu jeder Stufe passen.
3. Weisst du, welche Nährstoffe hauptsächlich zu welcher Stufe gehören?
4. Wie häufig sollte laut Ernährungspyramide Käse gegessen werden?

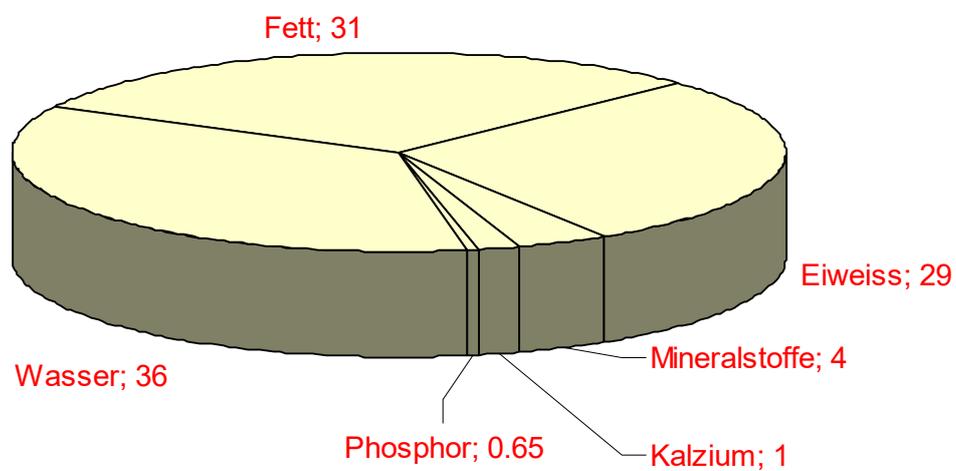


# NÄHR- UND INHALTSSTOFFE



## Lösung

Die Käsestücke richtig aufgeklebt und beschriftet.



# NÄHR- UND INHALTSSTOFFE



## Lösung

<i>Eiscreme, Cervelat, Cola-Limonade, Schokolade, Schwarzwäldertorte, Mayonnaise, Pommes-Chips</i>	Süssigkeiten, Süssgetränke, salzige/frittierte Snacks, Versteckte Fette
<i>Nüsse, Butter</i>	Natürliche Öle und Fette mit hohem Vitamingehalt
<i>Käse, Joghurt, Eier</i>	Tierische Eiweisse, (Milchprodukte, Käse, Fleisch)
<i>Teigwaren, Brot</i>	Kohlenhydrate (Getreideprodukte, Kartoffeln), pflanzliche Eiweisse (Bohnen)
<i>Äpfel, Salat</i>	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine (Gemüse und Obst)
<i>Tee</i>	Wasser, Flüssigkeit

Milchprodukte wie Käse sollten täglich aufgenommen werden.

