

Eiweiß ist ein wichtiger Nährstoff. Unser Körper braucht dieses Protein jeden Tag. Es hilft beim Wachsen. Es stärkt die Muskeln. Auch Knochen und Haut brauchen Eiweiß. Kinder benötigen Eiweiß, um gesund zu bleiben. Eiweiß steckt in vielen Lebensmitteln. Zum Beispiel in Milch, Eiern und Bohnen. Besonders viel gutes Eiweiß-Protein ist im Fleisch von Hähnchen und Puten enthalten. Es gibt dem Körper Kraft. Das ist besonders wichtig beim Spielen, Lernen und beim Sport. Wer sich abwechslungsreich ernährt, bekommt genug Eiweiß für den Tag.

1 Lese den Text aufmerksam. Welche Lebensmittel enthalten Eiweiß? Kreuze an.

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Apfel | ☐ Milch |
| ☐ Hähnchenfleisch | ☐ Eier |
| ☐ Bohnen | ☐ Zuckerwatte |

2 Wofür braucht der Körper Eiweiß? Kreuze an.

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Für die Muskeln | ☐ Zum Atmen |
| ☐ Für die Knochen | ☐ Es gibt Kraft |

3 Male dein Frühstück oder dein Abendbrot von gestern. Enthält es Eiweiß? Beschreibe oder markiere, wo in deinem Essen Eiweiß enthalten war. Wie könntest du noch mehr Eiweiß dazugeben?

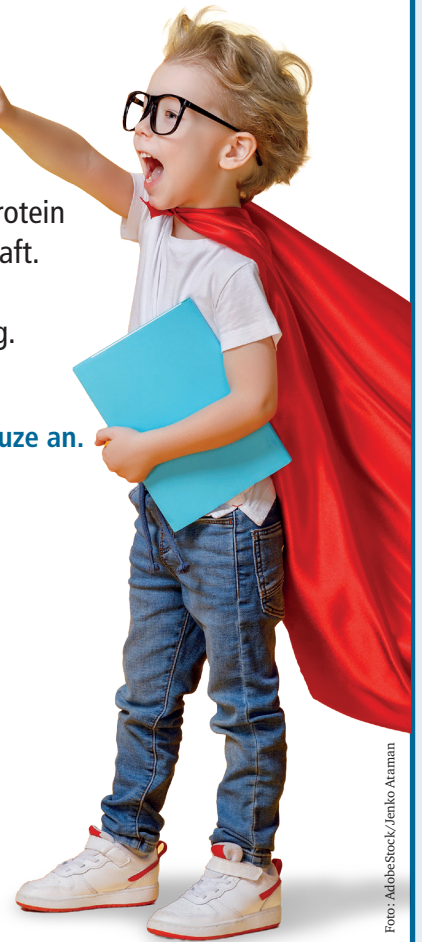


Foto: AdobeStock/Jenko Ataman

- 1 Nenne die drei Makronährstoffe. Beschreibe kurz, welche Funktionen sie im Körper erfüllen.**
Recherchiere im Internet oder in deinem Biologiebuch.

1

2

3

- 2 Eiweiße bestehen aus Aminosäuren. Nicht alle Eiweiße enthalten dieselben Aminosäuren.**

- A) Erkläre den Begriff Aminosäurenprofil:

- B) Erkläre, warum Geflügelfleisch als besonders hochwertiger Eiweißlieferant gilt:

- C) Recherchiere und erläutere, wie viel Gramm Protein eine Person im Durchschnitt pro Tag zu sich nehmen sollte:

- 3 Neben Makronährstoffen benötigt der Körper auch sogenannte Mikronährstoffe.**

- A) Definiere Mikronährstoffe:

- B) Welche Mikronährstoffe kommen in Geflügelfleisch vor?

- C) Suche dir einen Mikronährstoff aus und beschreibe welche Funktion er im Körper erfüllt:

- 4 Schreibe in Stichpunkten auf, welche Lebensmittel du gestern gegessen hast.**

Umkreise alle proteinreichen Lebensmittel farblich. Wie kannst du deine Ernährung in Bezug auf deine Proteinaufnahme verbessern? Beachte Aspekte wie das Fett-Eiweiß-Verhältnis, die Nachhaltigkeit, Verwertbarkeit, Mikronährstoffe und auch den Geschmack.