

Die Lebensmittelgruppen

NÄHRSTOFFE

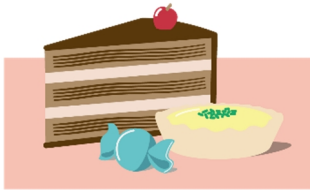
Lebensmittel bestehen aus nahrhaften Elementen, die man Nährstoffe nennt. Es gibt eine Einteilung von Lebensmitteln, die diese Zusammensetzung berücksichtigt. Mit anderen Worten haben Lebensmittel derselben Gruppe einen Hauptnährstoff gemeinsam und decken den gleichen Nährstoffbedarf. Es gibt insgesamt 7 Lebensmittelgruppen, wobei hier jede Gruppe durch eine Farbe gekennzeichnet ist.

	<p>Fleisch: Rind, Hähnchen usw. Fisch: Forelle, Kabeljau usw. Eier: Hühnereier, Taubeneier usw. Tofu</p>
	<p>Milch: Muttermilch, Kuhmilch usw. Milchprodukte: Joghurt, Pudding usw. Käse: Gruyère, Mozzarella, Camembert usw.</p>
	<p>Getreideprodukte: Reis, Mais, Hafer, Nudeln, Brot usw. Kartoffeln Hülsenfrüchte: Trockenbohnen, Linsen, Kichererbsen, Ackerbohnen usw.</p>
	<p>Fette: Öl, Butter usw. Fettreiche Lebensmittel: Speck, Sahne usw. Ölhaltige Lebensmittel: Walnüsse, Erdnüsse usw.</p>
	<p>Obst: Äpfel, Trauben usw. Gemüse: Kopfsalat, Möhren usw.</p>
	<p>Süßigkeiten: Zucker, Bonbons, Marmelade, Schokolade usw.</p>
	<p>Getränke: Wasser, Tee, Kräutertee, Kaffee usw.</p>

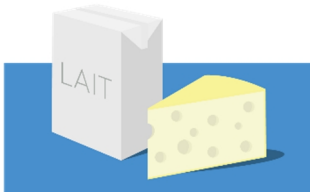
DIE GRUPPEN



Zu der Gruppe „Getränke“ gehört natürlich Wasser, aber auch Tee, Kaffee und Kräutertee.



Zuckerhaltige Getränke wie Sirup und Limonade sowie alkoholische Getränke gehören jedoch nicht dazu. Diese Getränke gehören genauso wie Zucker, Marmelade, Schokolade und Kuchen zur Gruppe „Süßigkeiten“.



Milch gehört ebenfalls nicht zur Gruppe „Getränke“, sondern zu den „Milchprodukten“.



Zu dieser Gruppe zählen auch Milchspeisen und Käse. Sie enthalten besonders viele Mineralsalze.

Es gibt noch eine Getränkeart, die zu einer anderen Gruppe gehört: Fruchtsäfte. Sie gehören zur Gruppe „Obst und Gemüse“.



Diese Gruppe besteht logischerweise aus Obst und Gemüse, aber nicht alle Obst- und Gemüsesorten gehören dazu. Avocados und Kokosnüsse gehören aufgrund ihres hohen Fettgehalts beispielsweise nicht dazu. Sie gehören zu der Gruppe „Fette“.

Zu diesen „Fetten“ gehören Öl und Butter, aber auch fette Lebensmittel wie Sahne, und ölhaltige Nahrungsmittel. Bei ölhaltigen Lebensmitteln handelt es sich um Pflanzen, Körner oder Früchte, die besonders viel Öl enthalten.

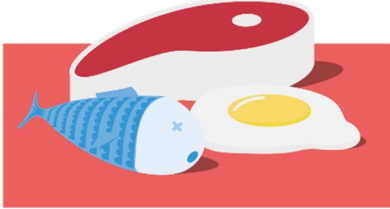


Nun stellt sich die Frage, zu welcher Gruppe Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen zählen. Gehören sie Ihrer Meinung nach zu der Gruppe „Obst und Gemüse“? Nein!

alimentarium academy

Hülsenfrüchte enthalten viele Kohlehydrate und gehören daher zur Gruppe „Getreide“.

Diese Gruppe ist eine ausgezeichnete Energiequelle und umfasst auch Getreideprodukte, wie z.B. Nudeln und Brot.



Hülsenfrüchte enthalten nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Proteine. Daher werden sie auch manchmal der Gruppe „Fleisch“ zugeordnet.

Die Pflanzenproteine von Hülsenfrüchten besitzen dennoch einen geringeren Nährwert als Proteine tierischen Ursprungs. Fleisch, Fisch und Eier liefern „vollständige“ Proteine. Das bedeutet, dass sie aus allen für den Körper wichtigen Aminosäuren bestehen. Dies ist bei Hülsenfrüchten nicht der Fall, sie können jedoch leicht ergänzt werden.

All diese Lebensmittelgruppen findet man im Spiel NUTRIX. Die Lebensmittel mancher Gruppen müssen in grösseren Mengen als andere konsumiert werden. Dies ist eines der Merkmale einer ausgewogenen Ernährung, mit der wir uns später befassen werden.

Die Lebensmittelgruppen

Nährstoffe sind die nahrhaften Bestandteile von Lebensmitteln.

- Richtig
- Falsch

Die Lebensmittelgruppen werden eingeteilt nach ihrem Gehalt an...

- Proteinen.
- Makronährstoffen.
- Nährstoffen.

Wieviele Lebensmittelgruppen gibt es?

- 5
- 7
- 10

Limonaden gehören zur Gruppe der...

- Zucker.
- Proteine.
- Getränke.

Milch gehört zur Gruppe der...

- Getränke.
- Milchprodukte.
- Proteine.

Die Getreide-Gruppe ist eine ausgezeichnete Quelle für...

- Proteine.
- Energie.
- Fette.

Die Avocado gehört zur Gruppe...

- von Obst und Gemüse.
- pflanzlicher Fette und Öle.
- der Milchprodukte.

Ackerbohnen, Linsen und grüne Bohnen gehören zur Gruppe der...

- Gemüse.
- Getreide und Hülsenfrüchte.
- Zucker.

Die pflanzlichen Proteine von Hülsenfrüchten haben den gleichen Nährwert wie tierische Proteine.

- Richtig
- Falsch

Hülsenfrüchte und Getreide enthalten viele...

- Proteine.
- Kohlenhydrate.
- Fette.

Antworten

Nährstoffe sind die nahrhaften Bestandteile von Lebensmitteln.

- Richtig**
Bravo! Nährstoffe übernehmen im Organismus spezielle Funktionen und werden über die Nahrung aufgenommen.
- Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Die Lebensmittelgruppen werden eingeteilt nach ihrem Gehalt an...

- Proteinen.**
Falsch! Proteine gehören dazu, sind jedoch nur ein Teil.
- Makronährstoffen.**
Falsch! Sie sind nicht das einzige Kriterium.
- Nährstoffen.**
Bravo! Die Lebensmittelgruppen unterscheiden sich durch ihre Nährstoffzusammensetzung.

Wieviele Lebensmittelgruppen gibt es?

- 5**
Falsch! Es sind mehr.
- 7**
Bravo! Das ist richtig, es gibt 7 Lebensmittelgruppen.
- 10**
Falsch! Das ist ein bisschen zu viel.

Limonaden gehören zur Gruppe der...

- Zucker.**
Bravo! Das ist richtig. Wegen ihres hohen Zuckergehalts zählen Limonaden in die Gruppe der süßen Lebensmittel, ebenso wie Bonbons und Kuchen.
- Proteine.**
Falsch! Limonaden enthalten keine Proteine.
- Getränke.**
Falsch! Limonaden sind zwar Getränke, Ernährungswissenschaftler teilen sie aber wegen ihres hohen Zuckergehalts in eine andere Gruppe ein.

Milch gehört zur Gruppe der...

- Getränke.**
Falsch! Das war eine Falle: Denn auch wenn sie wie ein Getränk verbraucht wird, gehört sie nicht zu dieser Gruppe.
- Milchprodukte.**
Bravo! Milch gehört, ebenso wie Joghurt und Käse, zur Gruppe der Milchprodukte.
- Proteine.**
Falsch! Obwohl Milch reich an Proteinen ist, wird sie einer anderen Lebensmittelgruppe zugerechnet.

Die Getreide-Gruppe ist eine ausgezeichnete Quelle für...

- Proteine.**
Falsch! Getreide enthält ein wenig Protein, doch ist es nicht die wichtigste Proteinquelle.
- Energie.**
Bravo! Aufgrund ihres hohen Kohlenhydratanteils stellen Getreide eine gute Energiequelle für den Organismus dar.
- Fette.**
Falsch! Getreide enthält nur wenig Fett.

Die Avocado gehört zur Gruppe...

- von Obst und Gemüse.**
Falsch! Die Avocado ist eine Frucht, doch wegen ihres hohen Fettgehalts teilt man sie in eine andere Gruppe ein.
- pflanzlicher Fette und Öle.**
Bravo! Wegen ihres hohen Fettgehalts zählt die Avocado wie die Kokosnuss zur Gruppe der pflanzlichen Fette und Öle.
- der Milchprodukte.**
Falsch! Milch und Käse gehören in diese Gruppe.

Ackerbohnen, Linsen und grüne Bohnen gehören zur Gruppe der...

- Gemüse.**
Falsch! Hülsenfrüchte gehören nicht zur Gruppe Obst und Gemüse.
- Getreide und Hülsenfrüchte.**
Bravo! Hülsenfrüchte sind wie Getreideprodukte reich an Kohlenhydraten.
- Zucker.**
Falsch! Versuche es noch einmal!

Die pflanzlichen Proteine von Hülsenfrüchten haben den gleichen Nährwert wie tierische Proteine.

- Richtig**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Falsch**
Bravo! Die Proteine von Hülsenfrüchten haben einen geringeren Nährwert als tierische Proteine, die im Gegensatz zu pflanzlichen Proteinen alle wichtigen Aminosäuren enthalten.

Hülsenfrüchte und Getreide enthalten viele...

- Proteine.**
Falsch! Hülsenfrüchte und Getreide enthalten zwar Proteine, doch sind sie nicht ihr wichtigster Nährstoff.
- Kohlenhydrate.**
Bravo! Getreide und Hülsenfrüchte sind hervorragende Energiequellen für Gehirn und Körper.
- Fette.**
Falsch! Getreide und Hülsenfrüchte enthalten nur wenig Fett.

Die Farbpalette

[11-13 Jahre und 14-16 Jahre]



Zu jeder Rezeptzutat gehört eine Farbe, die wiederum der Lebensmittelgruppe der Zutat entspricht. Finde die „Farbpalette“ für jedes Menü heraus, indem du die Plaketten entsprechend der Gruppe ausmalst.

Beispiel: Schinken-Käse-Sandwich



Menü 1: Linsensalat, Hähnchen, Reis, Joghurt, Wasser



Menü 2: Spaghetti Bolognese, Mousse au chocolat, Coca-Cola



Menü 3: Avocado, Tunfisch, mariniertes Gemüse, Apfelsaft



Antworten

Die Farbpalette

[11-13 Jahre und 14-16 Jahre]

	Fleisch: Rind, Hähnchen usw. Fisch: Forelle, Kabeljau usw. Eier: Hühnereier, Taubeneier usw. Tofu
	Milch: Muttermilch, Kuhmilch usw. Milchprodukte: Joghurt, Pudding usw. Käse: Gruyère, Mozzarella, Camembert usw.
	Getreideprodukte: Reis, Mais, Hafer, Nudeln, Brot usw. Kartoffeln Hülsenfrüchte: Trockenbohnen, Linsen, Kichererbsen, Ackerbohnen usw.
	Fette: Öl, Butter usw. Fette Lebensmittel: Speck, Sahne usw. Ölhaltige Lebensmittel: Walnüsse, Erdnüsse usw.
	Obst: Äpfel, Trauben usw. Gemüse: Kopfsalat, Möhren usw.
	Süßigkeiten: Zucker, Bonbons, Marmelade, Schokolade usw.
	Getränke: Wasser, Tee, Kräutertee, Kaffee usw.

Zu jeder Rezeptzutat gehört eine Farbe, die wiederum der Lebensmittelgruppe der Zutat entspricht. Finde die „Farbpalette“ für jedes Menü heraus, indem du die Plaketten entsprechend der Gruppe ausmalst.

Beispiel: Schinken-Käse-Sandwich



Menü 1: Linsensalat, Hähnchen, Reis, Joghurt, Wasser



grün, rot, braun, dunkelblau, hell blau

Menü 2: Spaghetti Bolognese, Mousse au chocolat, Coca-Cola



braun, rot, rosa

Menü 3: Avocado, Tunfisch, mariniertes Gemüse, Apfelsaft



gelb, rot, grün

Stadt-Land-Fluss

[8-10 Jahre und 11-13 Jahre und 14-16 Jahre]

Finde ein Lebensmittel der jeweiligen Lebensmittelgruppen mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben.

Beispiel: Buchstabe K

							
K	Kaffee	Karotte	Kuskus	Kabeljau	Käse	Kokosnuss	Konfitüre

Lebensmittel und ihre Gruppen

[8-10 Jahre und 11-13 Jahre und 14-16 Jahre]

Entscheide bei jedem Lebensmittel, zu welcher Lebensmittelgruppe es gehört: **Mehl**, **Erdbeeren**, **Olivenöl**, **Lachs**, **Linsen**, **Avocados**, **Eier**, **Bananen**, **Ananas**, **Lamm**, **Pommes frites**, **Milch**, **Tee**, **Coca-Cola**, **Austern**, **Butter**, **Salat**, **Reis**, **Chips**, **Zucchini**, **Schokolade**, **Tomatensaft**.

Lebensmittel und ihre Gruppen

[8-10 Jahre und 11-13 Jahre und 14-16 Jahre]

Entscheide bei jedem Lebensmittel, zu welcher Lebensmittelgruppe es gehört: **Mehl**, **Erdbeeren**, **Olivenöl**, **Lachs**, **Linsen**, **Avocados**, **Eier**, **Bananen**, **Ananas**, **Lamm**, **Pommes frites**, **Milch**, **Tee**, **Coca-Cola**, **Austern**, **Butter**, **Salat**, **Reis**, **Chips**, **Zucchini**, **Schokolade**, **Tomatensaft**.

	Tee
	Erdbeeren, Linsen, Bananen, Ananas, Salat, Tomatensaft, Zucchini
	Mehl, Pommes frites, Reis
	Eier, Lamm, Austern
	Milch
	Olivenöl, Avocados, Butter, Chips
	Coca-Cola, Schokolade

Antwort: **Getränke:** tee, **Obst und Gemüse:** Erdbeeren, Linsen, Bananen, Ananas, Salat, Tomatensaft, Zucchini, **Getreide:** Mehl, Pommes frites, Reis, **Fleisch:** Lachs, Eier, Lamm, Austern, **Milchprodukte:** Milch, **Fette:** Olivenöl, Avocados, Butter, Chips, **Süßigkeiten:** Coca-Cola, Schokolade.