



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Nährstoffe

Glossar Grundnährstoffe „Wilde Blaubeeren“

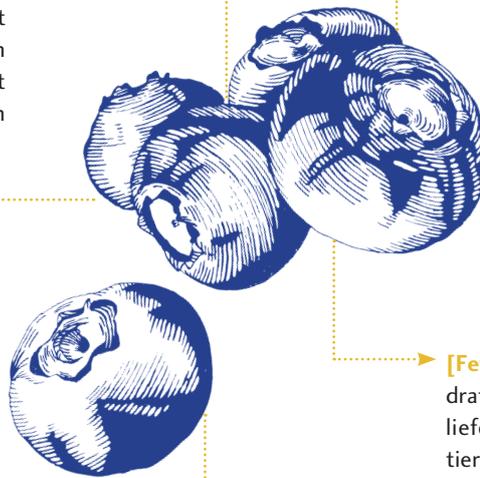
**[Energie]:** Ein Erwachsener hat im Durchschnitt einen täglichen Energiebedarf von 2.000 Kilokalorien (kcal). Generell gilt: Dem Körper muss die Energie, die er täglich verbraucht, über die Nahrung wieder zugeführt werden. Wer also noch im Wachstum ist, sich viel bewegt und Sport treibt, kann einen höheren Energiebedarf haben.

**[Ballaststoffe]** oder Faserstoffe sind pflanzliche Bestandteile, die unser Körper nicht verdauen kann. Sie helfen aber Magen und Darm bei der Verarbeitung der Nahrung. Außerdem sorgt ein hoher Anteil an Ballaststoffen in unserem Essen für ein schnelleres Sättigungsgefühl.

**[Eiweiß]** (Proteine) sind sowohl in pflanzlichen als auch tierischen Lebensmitteln enthalten. Sie werden für den Aufbau von Körperzellen benötigt. 15 % unserer täglich aufgenommen Kalorienmenge sollte aus Eiweiß bestehen.

**[Fette]** sind neben Kohlenhydraten die wichtigsten Energielieferanten. Pflanzliche und tierische Lebensmittel enthalten verschiedene Fettsäuren. Der Körper benötigt diese für die Bildung von Hormonen und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Die tägliche Fettzufuhr sollte 60 bis 80 g nicht überschreiten. Das entspricht 30 % der aufgenommenen Energiemenge.

**[Kohlenhydrate]:** Zu ihnen zählen Zucker, Stärke und Ballaststoffe. Unsere tägliche Energiezufuhr sollte zu etwa 55 % aus Kohlenhydraten bestehen. Kohlenhydrate liefern uns die notwendige Energie um zu laufen, zu arbeiten, zu denken und unsere Körperfunktionen aufrecht zu halten.



**[1] Was steckt drin in wilden Blaubeeren?**

a) Sieh dir das Nährwertprofil und die Tabelle mit den wichtigsten Nährstoffen wilder Blaubeeren genau an. Was fällt auf?

---

---

---

---

---

---

b) Was ist der Hauptbestandteil wilder Blaubeeren?

---

---

---

---

---

---

c) Was bewirken die in wilden Blaubeeren enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe?

---

---

---

---

---

---





Name: .....

Klasse: .....

**[2] Was lässt sich mit wilden Blaubeeren alles anfangen?**

Wilde Blaubeeren gibt es bei uns als Tiefkühlware zu kaufen. Darüber hinaus können wir aber auch sehr viele Lebensmittel kaufen, in denen die Beeren enthalten sind.

a) Welche Produkte mit Blaubeeren kennst du?

---

---

---

---

---

---

b) Sei ein Produktdesigner und erfinde ein neues Produkt mit wilden Blaubeeren.

---

---

---

---

---

---

c) Überlege dir einen Namen und beschreibe das Produkt: Wer soll es kaufen? Was ist das Besondere daran? Welchen Nutzen hat das Produkt? Wo kann man es kaufen?

---

---

---

---

---

---

**[3] Entwerfe eine Anzeige für wilde Blaubeeren aus Kanada.**

In Zeitschriften oder Zeitungen findest du viele Beispiele für Anzeigen, in denen Lebensmittel beworben werden. Such dir eine Anzeige aus, die dir gefällt oder dich überzeugt, das beworbene Produkt zu kaufen.

a) Aus welchen Elementen besteht die Anzeige? .....

b) Wie lautet der Slogan? .....

c) Welche Fotos sind abgebildet? .....

**[4] Überlege dir, wie eine Anzeige für wilde Blaubeeren aus Kanada aussehen könnte.**

Suche im Internet nach Fotos, um deine Anzeige zu illustrieren.

Motive zum Ausdrucken findest du unter:

[www.wildeblaubeeren.de](http://www.wildeblaubeeren.de)

