

Die Zusammensetzung der Lebensmittelgruppen

NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG

Lebensmittel werden nach ihrer Nährstoffzusammensetzung eingeordnet. Häufig bestehen sie aus mehreren Nährstoffen, wobei Lebensmittel derselben Gruppe jedoch einen oder mehrere Hauptnährstoffe liefern.

WASSER



Wasser ist logischerweise der Hauptnährstoff der Gruppe Getränke. Es handelt es sich hierbei ein unverzichtbares Element für alle Lebensvorgänge. Manche Wassersorten sind reich an **Mineralsalzen**, wie z.B. Kalzium und Magnesium. Andere Wassersorten sind geringer mineralisiert und enthalten deshalb weniger Mineralsalze.

GEMÜSE UND OBST



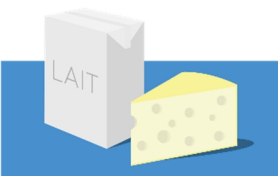
Gemüse enthält viele **Vitamine**, besonders Vitamin C, Betakarotin und einige Vitamine der Gruppe B. Es enthält zudem **Ballaststoffe** und zahlreiche **Mineralsalze** wie Kalium. Die Zusammensetzung von Obst und Gemüse ist ähnlich. Obst hat jedoch im Allgemeinen einen höheren Gehalt an **Kohlehydraten**.

FLEISCH, FISCH, EIER, TOFU



Die Gruppe Fleisch wird hauptsächlich mit einem relativ hohen **Proteingehalt** in Verbindung gebracht. Die Lebensmittel dieser Gruppe enthalten auch **Mineralsalze** und **Vitamine**. Fleisch enthält Eisen, Fisch enthält Jod und Eigelb ist reich an Vitamin A. Ausserdem sorgen manche Fleischsorten oder fette Fischarten auch für die Zufuhr von **Fetten**.

MILCHPRODUKTE



Milchprodukte liefern vor allem **Mineralsalze**. Milch ist besonders reich an Kalzium. Zudem enthält sie Phosphor, das die Aufnahme von Kalzium durch den Organismus erleichtert. Die Lebensmittel dieser Gruppe enthalten ebenfalls **Proteine**, und je nach Produkt auch mehr oder weniger **Fette**. Diese Lebensmittelgruppe liefert zudem **Vitamine**. Milch enthält fast alle Vitamine der Gruppe B. Vitamin A findet man in Vollmilch, jedoch nicht in Magermilch. Schliesslich gibt es auch noch zwei Milchprodukte, die nicht dieser

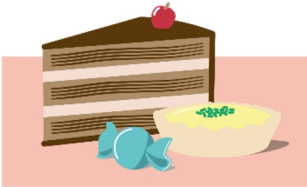
Gruppe zugeordnet werden, da sie nicht die gleichen Ernährungsmerkmale aufweisen. Es handelt sich hierbei um Butter und Sahne, die zu den Fetten gezählt werden.

GETREIDE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE



Weiter geht es mit der Gruppe Getreideprodukte. Diese Gruppe liefert hauptsächlich Stärke, ein **komplexes Kohlenhydrat**. Zudem enthalten sie pflanzliche **Proteine**, **Vitamine** der Gruppe B, **Mineralsalze** und **Ballaststoffe**. Ballaststoffe, Mineralsalze und Vitamine findet man in grösseren Mengen in nicht-raffinierten Produkten, wie z.B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln.

SÜSSIGKEITEN



Die Lebensmittel der Gruppe Süssigkeiten enthalten vor allem **einfache Kohlenhydrate** wie Saccharose, Glukose und Fruktose. Zucker kann leicht vom Organismus verarbeitet werden und ist somit eine Energiequelle, auf die man bei starker körperlicher Anstrengung schnell zurückgreifen kann. Einige Lebensmittel dieser Gruppe enthalten auch **Fette**. Dies gilt insbesondere für Schokolade oder Karamell. Diese Lebensmittelgruppe liefert viel Energie, aber Vitamine und Mineralsalze kommen nur in geringen Mengen oder gar nicht vor.

FETTSTOFFE



Abschliessend kommen wir zu den Fetten, die sich durch ihren hohen **Fettgehalt** auszeichnen. Sahne enthält ungefähr 30 bis 35% Fett, Butter und Margarine enthalten mehr als 80% und Öle sogar 100% Fett! Fette liefern jedoch auch **Vitamine**, Butter z.B. Vitamin A und Öle Vitamin E.

DIGESTIX

DIGESTIX veranschaulicht die Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln. Ein Lebensmittel wird zunächst in Bruchstücke umgewandelt, die wiederum in Nährstoffe umgewandelt werden. Man merkt sehr schnell, dass Obst und Gemüse reich an Vitaminen sind. Oder auch, dass Fleisch viele Proteine enthält.

Die Zusammensetzung der Lebensmittelgruppen

Die Gruppe von Obst und Gemüse ist reich an...

- Proteinen und Mineralsalzen.
- Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralsalzen.
- Ballaststoffen und Fetten.

Die Fleisch-Gruppe ist gekennzeichnet durch einen hohen Gehalt an...

- Ballaststoffen.
- Fetten.
- Proteinen.

Milch und Milchprodukte sind exzellente Kalziumquellen.

- Richtig
- Falsch

Die Gruppe der Getreideprodukte enthält in erster Linie...

- Kohlenhydrate.
- Fette.
- Vitamine

Zum Frühstück sollte man vor allem...

- Vollkornmüsli essen.
- Müsli aus raffiniertem Getreide essen.
- Schokoladenmüsli essen.

Kalzium und Kalium sind...

- Spurenelemente.
- Mineralsalze.
- Proteine.

Fettstoffe liefern uns neben Fett noch andere Nährstoffe. Welche?

- Kohlenhydrate.
- Ballaststoffe.
- Vitamine.

Lebensmittel der gleichen Gruppe zeichnen sich durch das Vorhandensein eines einzigen Nährstoffs aus.

- Richtig
- Falsch

Was steht repräsentativ für die Getränke-Gruppe und sollte zur Flüssigkeitsaufnahme getrunken werden?

- Kaffee
- Limonade
- Wasser

Butter und Sahne gehören zur Gruppe der...

- Fettstoffe.
- Süßwaren.
- Milchprodukte.

Antworten

Die Gruppe von Obst und Gemüse ist reich an...

- Proteinen und Mineralsalzen.**
Falsch! Obst und Gemüse enthalten nur wenig Proteine.
- Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralsalzen.**
Bravo! Obst und Gemüse bestehen hauptsächlich aus diesen 3 Nährstoffen. Zu beachten ist, dass Obst meist einen höheren Zuckergehalt hat als Gemüse.
- Ballaststoffen und Fetten.**
Falsch! Obst und Gemüse enthalten nur wenig Fette.

Die Fleisch-Gruppe ist gekennzeichnet durch einen hohen Gehalt an...

- Ballaststoffen.**
Falsch! Fleisch enthält keine Ballaststoffe.
- Fetten.**
Falsch! Fleisch enthält keinen grösseren Fettanteil.
- Proteinen.**
Bravo! Fleisch besteht in erster Linie aus Proteinen.

Milch und Milchprodukte sind exzellente Kalziumquellen.

- Richtig**
Bravo! Milch ist reich an Kalzium, was zur Stärkung unserer Knochen beiträgt.
- Falsch**
Falsch Das ist nicht die richtige Antwort.

Die Gruppe der Getreideprodukte enthält in erster Linie...

- Kohlenhydrate.**
Bravo! Getreideprodukte sind reich an Kohlenhydraten und damit eine gute Energiequelle für den Organismus.
- Fette.**
Falsch! Getreideprodukte enthalten nur wenig Fett.
- Vitamine**
Falsch! Getreideprodukte enthalten Vitamine, doch ist das nicht ihr wichtigster Nährstoff.

Zum Frühstück sollte man vor allem...

- Vollkornmüsli essen.**
Bravo! Müsli aus nichtraffiniertem Getreide enthält mehr Ballaststoffe, Mineralsalze und Vitamine. Vollkorn verfügt somit über einen besseren Nährwert.
- Müsli aus raffiniertem Getreide essen.**
Falsch! Bei der Raffinierung geht ein Teil der Ballaststoffe, Vitamine und Mineralsalze verloren.
- Schokoladenmüsli essen.**
Falsch! Schokoladenmüsli schmeckt sicherlich gut, enthält aber auch mehr Zucker.

Kalzium und Kalium sind...

- Spurenelemente.**
Falsch! Kalzium und Kalium sind Makroelemente.
- Mineralsalze.**
Bravo! Kalium und Kalzium sind Mineralsalze. Im Gegensatz zu anderen Nährstoffen sind sie anorganisch.
- Proteine.**
Falsch! Im Gegensatz zu den Proteinen handelt es sich bei ihnen um anorganische Nährstoffe.

Fettstoffe liefern uns neben Fett noch andere Nährstoffe. Welche?

- Kohlenhydrate.**
Falsch! Fettstoffe enthalten keinen grösseren Kohlenhydratanteil.
- Ballaststoffe.**
Falsch! Fettstoffe enthalten keine Ballaststoffe.
- Vitamine.**
Bravo! Butter und Sahne enthalten Vitamin A und Öle Vitamin E.

Lebensmittel der gleichen Gruppe zeichnen sich durch das Vorhandensein eines einzigen Nährstoffs aus.

- Richtig**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Falsch**
Bravo! Lebensmittel der gleichen Gruppe liefern mehrere Hauptnährstoffe.

Was steht repräsentativ für die Getränke-Gruppe und sollte zur Flüssigkeitsaufnahme getrunken werden?

- Kaffee**
Falsch! Kaffee gehört zwar zur Getränke-Gruppe und kann zur Flüssigkeitsversorgung beitragen, doch nicht hauptsächlich.
- Limonade**
Falsch! Limonade gehört zur Gruppe der Süßwaren und sollte nur massvoll getrunken werden.
- Wasser**
Bravo! Wasser ist für alle Lebensvorgänge unverzichtbar und sollte mehr als zuckerhaltige Getränke getrunken werden.

Butter und Sahne gehören zur Gruppe der...

- Fettstoffe.**
Bravo! Butter oder Sahne gehören wegen ihres hohen Fettgehalts zur Gruppe der Fettstoffe.
- Süßwaren.**
Nein, Butter und Sahne enthalten nicht genügend Zucker.
- Milchprodukte.**
Falsch! Beide werden zwar aus Milch hergestellt, gehören jedoch wegen ihres hohen Fettgehalts zu den Fettstoffen.