

Laufzettel	erledigt ✓
1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>
2 Gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>
3 Getränke mit Früchten	<input type="checkbox"/>
4 Obstsorten und Inhaltsstoffe	<input type="checkbox"/>
5 Gemüse und Salate	<input type="checkbox"/>
6 Vitamine schützen dich!	<input type="checkbox"/>
7 Mineralstoffe sind lebensnotwendig	<input type="checkbox"/>
8 Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>
9 Ballast ist nicht gleich Ballast	<input type="checkbox"/>
10 Vollkornprodukte = volle Power	<input type="checkbox"/>
11 Milch und Milchprodukte	<input type="checkbox"/>
12 Von der Milch zum Käse	<input type="checkbox"/>
13 Fisch, der besondere Eiweißlieferant	<input type="checkbox"/>
14 Fette und Fettsäuren	<input type="checkbox"/>
15 Fleisch und Wurst	<input type="checkbox"/>
16 Ernährungspyramide	<input type="checkbox"/>
17 Dickmacher	<input type="checkbox"/>
18 Zusatzstoffe in Lebensmitteln	<input type="checkbox"/>
19 Fertiggerichte	<input type="checkbox"/>
20 Lightprodukte	<input type="checkbox"/>
21 Was kommt in den Einkaufswagen?	<input type="checkbox"/>
Führerscheinprüfung C	<input type="checkbox"/>



1 | Selbstcheck: Gesunde Ernährung (1)

**Prüfe dein Ernährungsverhalten und Ernährungswissen.
Kreuze die für dich zutreffenden Antworten an.**

Wichtig: Dieser Test ist nur für dich.

	Ja	Nein
1. Ich esse in aller Ruhe und genieße mein Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich esse nicht beim Fernsehen und auch nicht am Computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich trinke am Tag mindestens zwei Liter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich achte darauf, dass die Getränke wenig Zucker und wenig Zusatzstoffe enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich trinke öfter mal frisch gepresste Säfte, vor allem im Winter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich trinke selten Cola und öfter mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte oder Mineralwasser oder Tee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich frühstücke jeden Morgen, bevor ich zur Schule gehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich esse zum Frühstück oft Haferflocken oder Müsli mit Milch oder Joghurt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich nehme mir jeden Tag einen gesunden Pausensnack mit in die Schule, z. B. ein Vollkornbrot mit Käse, Gurke und Tomate und einen Apfel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich nehme mir genug zu trinken mit in die Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Meine Mahlzeiten sind abwechslungsreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich schlinge das Essen nicht hinunter, sondern kaue langsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich esse viel Obst und Gemüse (5 Hände voll am Tag).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Zu jedem Mittagessen gibt es Gemüse oder Salat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wenn ich Gemüse nicht so gern mag, esse ich es püriert und versteckt, z. B. in der Nudelsoße oder in Frikadellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Als Nachtisch oder als Zwischenmahlzeit gibt es regelmäßig Obst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich esse jeden Tag Getreideprodukte aus vollem Korn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich esse oft Kartoffeln oder Reis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich esse öfter Linsen, Erbsen oder Bohnen, da Hülsenfrüchte mich mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich trinke täglich Milch und esse fettarme Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Käse, weil ich viel Kalzium für den Aufbau meiner Knochen brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich entscheide mich für Naturjoghurt und mische selbst kleingeschnittenes Obst oder Obstsaft darunter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich esse wenig Fleisch, höchstens ein- bis zwei Mal pro Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 | Selbstcheck: Gesunde Ernährung (2)

	Ja	Nein
23. Ich esse wenig gebratenes Fleisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich esse mindestens einmal Fisch in der Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich esse höchstens 3 bis 4 Eier pro Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich esse wenig Wurst und dann meistens fettarme Wurst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich bevorzuge pflanzliche Fette für die Zubereitung der Speisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ich bevorzuge Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich salze die Speisen wenig und achte auf das versteckte Salz in den Lebensmitteln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich esse nicht oft Süßes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ich nasche oft gesunde Snacks wie Nüsse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Ich achte auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel, vor allem auch der Süßigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ich achte darauf, dass in meiner Nahrung möglichst viele Ballaststoffe sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich achte darauf, dass ich ab der Pubertät nicht mehr als 2200 Kalorien (als Mädchen) und 2700 Kalorien (als Junge) zu mir nehme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ich kaufe keine Lightprodukte, da sie meistens teurer sind und viele Zusatzstoffe enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ich berate meine Mutter oder/und meinen Vater beim Kochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Wir kaufen viele frische Nahrungsmittel, oft sogar aus der Region.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Wir kaufen ganz selten in Folie eingeschweißte Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 | Gesunde Ernährung

1 Sieh dir die Lebensmittel an. Wovon sollte man viel essen, wovon weniger? Ordne sie in die Tabelle ein.



viel	ausreichend	wenig	sehr wenig/selten

2 Nenne je zwei weitere Lebensmittel und notiere sie in der Tabelle.

3 Gummibärchen enthalten kein Fett. Warum sollte man trotzdem nicht so viel davon essen?

.....

4 Wähle aus jeder Spalte der Tabelle 2 Lebensmittel und begründe, warum sie in dieser Spalte stehen.

.....

3 | Getränke mit Früchten

1 Beantworte diese Fragen.

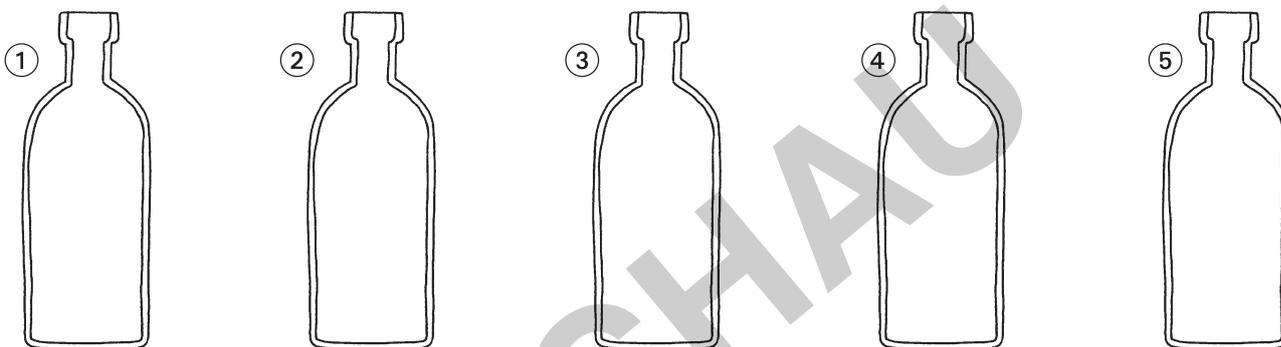
a) Welche Getränke mit Früchten kennst du?

.....

b) Worin unterscheiden sich diese Getränke?

.....

2 Ordne die Etiketten den richtigen Flaschen zu und markiere den jeweiligen Fruchtgehalt mit einem Farbstift.



- Fruchtsaft** – 100 % Saft
- Fruchtnektar** – Fruchtanteil 25–50 %
- Limonade** – Fruchtanteil 3–15 %
- Fruchtsaftgetränk** – Fruchtanteil 6–30 %
- Sirup** wird aus Früchten, Fruchtsaft oder konzentriertem Fruchtsaft hergestellt. – Fruchtanteil 20–25 %

3 Finde für alle genannten Getränke heraus, was sie enthalten dürfen.

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

4 Werte deine Recherche aus: Welches Getränk kannst du empfehlen? Begründe deine Meinung.

.....

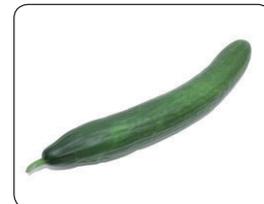
5 Erstelle ein Säulendiagramm zum Fruchtgehalt der Getränke.

5 | Gemüse und Salate

1 Recherchiere im Internet zu den abgebildeten Gemüsen:

a) Kalorien pro 100 Gramm.

.....



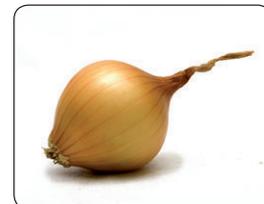
b) Vitamin, das am meisten vorkommt.

.....



c) Mineralstoff, der am meisten vorkommt.

.....



d) Welches dieser Gemüse kannst du empfehlen, um die Abwehrkräfte des Körpers zu aktivieren?

.....

2 Lies den Text und fertige ein Plakat zum Thema Blattsalate an.



Zu den Blattsalaten gehören: Kopfsalat, Endiviensalat, Lollo Rosso, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Rucola, Radicchio, Feldsalat, Chicoree usw. Blattsalate haben einen Wassergehalt von 80–90 %. Sie sind kalorienarm und liefern Ballaststoffe, die den Darm anregen und eine gesunde Verdauung ermöglichen. Wenn man Blattsalate zu Beginn einer Mahlzeit isst, regen sie den Appetit an, füllen den Magen schon ein wenig, und vertreiben den Heißhunger.

Wenn Blattsalate aus dem eigenen Garten kommen und frisch geerntet gegessen werden oder wenn sie aus biologischem Anbau kommen und gleich nach dem Kauf verzehrt werden, enthalten sie viele Mineralstoffe und Vitamine. Wenn Blattsalate (vor allem Kopfsalat) allerdings zu lange im Kühlschrank liegen, verlieren sie Vitamine und bilden immer mehr gesundheitsgefährdende Stoffe. Blattsalate können besonders gut Schadstoffe wie Nitrate aus dem Boden aufnehmen und speichern. Deshalb ist es auch wichtig, darauf zu achten, woher die Salate stammen. Blattsalate aus der Region haben nur einen kurzen Transportweg und kommen sehr schnell in den Supermarkt. Kauft man Salate in der entsprechenden Saison, dann kommen sie in der Regel nicht aus dem Treibhaus und der Schadstoffgehalt ist wesentlich geringer.

Salate sollten mit wenig Salz, aber vielen verschiedenen Kräutern serviert werden. Als Salatdressing (Soßen) eignen sich am besten Joghurt oder gutes Pflanzenöl wie z. B. Oliven- oder Rapsöl. Mayonnaise sollte man besser meiden, da sie außer viel Fett auch zum Teil Zusatzstoffe enthält.

7 | Mineralstoffe sind lebensnotwendig

1 | Lies den Informationstext.

Mineralstoffe werden in zwei Gruppen unterteilt:

- Mineralstoffe, die der Körper in größeren Mengen braucht: Magnesium, Kalzium, Kalium, Natrium, Phosphor, Chlor.
- Mineralstoffe, die der Körper nur in kleinsten Mengen (= Spurenelemente) braucht, weil sie in größeren Mengen schädlich wären: Eisen, Jod, Fluor, Zink, Silizium, Mangan, Selen.

Magnesium kommt z. B. in Vollkornprodukten, Milchprodukten, Nüssen und Bananen vor und ist wichtig für den Eiweißaufbau, die Herzgesundheit, Muskeltätigkeit, Knochenwachstum, den Kohlenhydratstoffwechsel und sorgt für Stressschutz.

Kalzium kommt z. B. in Milchprodukten, grünem Gemüse und Mineralwasser vor und ist entscheidend für das Knochenwachstum, für gesunde Zähne, reibungslose Muskel-tätigkeit und sorgt für gute Laune und guten Schlaf.

Kalium kommt z. B. in Bananen, Trockenobst, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchten vor und sorgt für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt, gesunde Haut und guten Schlaf.

Eisen kommt z. B. in Fleisch, Eigelb, Vollkornprodukten, in Brokkoli und grünem Blatt-gemüse vor. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut, die Herzfunktion, eine gesunde Hautfarbe, starke Nägel, volles Haar, ein gutes Immunsystem und Kon-zentrationsfähigkeit.

Jod kommt z. B. in Seefisch und anderen Meerestieren und jodiertem Speisesalz vor und ist wichtig für die Schilddrüse, für Energie, Konzentration, gesunde Haut und Stressbewältigung.

Zink kommt z. B. in Fleisch, Käse und Hülsenfrüchten vor und ist wichtig für das Im-munsystem und die Wundheilung, für gesunde Haut und Haare, Konzentrationsfähig-keit und gute Laune.

2 | Erstelle eine Tabelle mit den Spalten: Mineralstoffe, Wirkung und Vorkommen. Nutze ein Extrablatt.

3 | Wähle zwei weitere Mineralstoffe aus. Recherchiere und schreibe die Ergebnisse ebenfalls in die Tabelle.

4 | Welche Mineralstoffe und Spurenelemente sind in der Pubertät besonders wichtig? Recherchiere und benenne die Gründe.

9 | Ballast ist nicht gleich Ballast

- 1** Erstelle mithilfe der Informationen im Kasten eine Mindmap.
Ergänze sie durch die Ergebnisse aus Aufgabe **2**.

Ballaststoffe ...

- sind in den Zellwänden der Pflanzen eingelagert.
- sind wichtig für eine gesunde Ernährung.
- werden unverdaut wieder ausgeschieden.
- machen satt und beugen damit Übergewicht vor.
- regen die Darmbewegungen und damit die Verdauung an.
- binden Schadstoffe aus der Nahrung.
- senken den Cholesterinspiegel und beugen Arteriosklerose vor.

Vorteile

Vorkommen

Ballaststoffe

- 2** Ordne die Nahrungsmittel in die Tabelle.
Schreibe in jede Spalte zwei weitere Nahrungsmittel.

Butter – Erbsen – Ananas – Sauerkraut – Kuchen – Weißbrot – Blumenkohl –
Schokolade – Linsen – Müsli – Bonbons – Kohlrabi – Vollkornbrot – Kartoffeln

Ballastreiche Nahrungsmittel	Nahrungsmittel ohne Ballaststoffe

- 3** Recherchiere und notiere auf einem Extrablatt:

- a) Cholesterinspiegel
- b) Arteriosklerose

10 | Vollkornprodukte = volle Power (1)

1 Lies den Lückentext Text und ergänze die fehlenden Wörter.

Volles Korn = volle Power

Es gibt sieben Getreidesorten: Weizen, _____, Hafer,

Gerste, Mais und _____. Für die Menschen in Deutschland

sind die wichtigsten Getreidesorten Weizen, Roggen und _____. Die Samenkörner

werden zu _____ vermahlen. Das Mehl für Vollkornprodukte entsteht aus den

_____ Körnern. Ganze Körner bestehen neben dem Mehlkörper aus der Rand-

schicht und dem _____. Diese Teile der Körner enthalten viele _____

und Mineralstoffe, Ballaststoffe und _____. Die Rück-

stände, die nach dem Absieben für die Herstellung von _____ übrigbleiben und

aus Randschicht und Keimling bestehen, nennt man Kleie. Kleie enthält je nach Getreide-

art Ballaststoffe zwischen 50 % bei Weizen und bis zu 70 % bei Roggen und gewinnt für

eine _____ Ernährung immer mehr an Bedeutung.

Das weiße Mehl (= Weißmehl) für Weißbrot, Nudeln, _____ Pizza usw. entsteht

nur aus dem Mehlkörper des Korns und enthält kaum noch Vitamine und Mineralstoffe,

liefert also _____.

Durch die weiße Farbe sehen Gebäck und Produkte aus _____ schöner aus.

Viele lieben auch den milden Geschmack. Mit Weißmehl kann man leichter backen, aber

nur das ganze Korn enthält die volle _____.



Getreide-Power – Hafer – „leere“ Energie – Weißmehl – ganzen – Mehl – sekundäre Pflanzenstoffe – Reis – Kuchen – Keimling – Hirse – Vitamine – Roggen – gesunde – Weißmehl

12 | Von der Milch zum Käse (2)

3 Wie wird aus der Milch ein Käse?

Bringe diese Sätze, die die Käseherstellung beschreiben, in die richtige Reihenfolge.

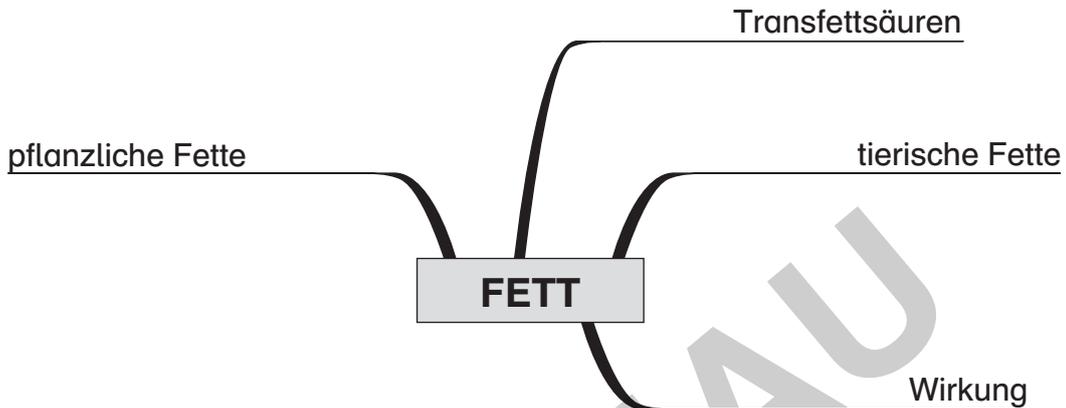
	Die Gallerte wird mit der Käseharfe geschnitten. Es entstehen ein würfelförmiger Bruch und Molke. Je kleiner die Bruchwürfel, desto fester wird später der Käse.
	Der Käse reift bei einer für den Käse typischen Temperatur und einer bestimmten Luftfeuchtigkeit. Er wird regelmäßig kontrolliert.
	10 Liter Milch ergeben ca. 1 kg Schnittkäse.
	Der Käse kommt in ein Salzbad. Die Rinde verfestigt sich.
	Die Milch wird erhitzt, um Mikroorganismen abzutöten.
	Die Milch kommt in die Molkerei und wird auf Reinheit und Frische überprüft.
	Der Käsebruch wird von der Molke getrennt und in Formen gefüllt.
	Die Milch wird zum Gerinnen gebracht: a) durch die Zugabe von Lab (= Enzym aus dem Kälbermagen oder von Mikroorganismen hergestellt), b) mithilfe von Milchsäurebakterien, c) durch die Kombination von a) und b) – Die Milch wird „dickgelegt“; es entsteht eine Gallerte/Dickete.
	Der Fettgehalt der Milch wird eingestellt: Magermilch (0–0,5 %), Vollmilch (3,5 %), fettarme Milch (1,5).

4 Wie kommen die Löcher in den Käse?
Recherchiere.



14 | Fette und Fettsäuren (2)

2 Erstelle eine Mindmap mit den Informationen aus dem Lückentext.



3 Erstelle ein Balkendiagramm zu dem jeweiligen Fettanteils des Nahrungsmittels.

Fettanteil in 100 g:

Erdnüsse 48,1 g – Kartoffelchips 40,2 g – Sahne 30 g – Croissant 25,8 g –

Bratwurst 33 g – Bananen 0,2 g – Rinderhackfleisch 14 g – Kartoffeln 0,1 g

4 Welche Nahrungsmittel enthalten versteckte Fette. Nenne mindestens drei. Recherchiere und gib den Fettgehalt pro 100 Gramm an.

.....

.....

.....

15 | Fleisch und Wurst

- 1** Erstelle eine Mindmap zum Thema Fleisch. Nutze dafür auch die Begriffe im Kasten. Du kannst ein Extrablatt nutzen.

Rindfleisch – Blei – Kalbfleisch – Salami – Massentierhaltung – Eiweiß – Bierschinken – chlorierte Kohlenwasserstoffe – Leberwurst – Fett – Schweinefleisch – Eisen – Geflügel – Kalzium – Ente – B-Vitamine – Gans – Fleischwurst – Huhn – Cäsium – Lammfleisch – Geflügelmast – Hammelfleisch – Mortadella – Tierarzneimittel – Cholesterin – Pestizide – Wildfleisch



- 2** Lies das Gespräch, unterstreiche wichtige Informationen und beantworte die Fragen auf einem Extrablatt.

„Guten Tag, Herr Müller, kaufen Sie auch mal wieder beim Biobauern?“

„Guten Tag, Frau Winter, ja ich koche nur noch einmal in der Woche ein Gericht mit Fleisch. Das soll dann auch eine möglichst gute Qualität haben. Wenn ich daran denke, unter welchen Bedingungen die armen Tiere in den riesigen Ställen leben, welches Futter sie manchmal bekommen und wie viele Medikamente, vor allem ja Antibiotika und Hormone, um schnell zu wachsen, da vergeht mir der Appetit auf ein Stück Fleisch oder ein Wurstbrot.“

„Ja, dabei müsste das alles nicht sein. Wenn man nicht jeden Tag Fleisch essen würde und das Fleisch auch noch möglichst billig sein sollte, wäre die Massentierhaltung gar nicht erforderlich. Ich habe gelesen: 1950 betrug der Pro-Kopf-Verbrauch an Fleisch 26 kg/Jahr, 1971 waren es bereits 64 kg/Jahr und 2012 schon 94 kg/Jahr. Auf Fleisch verzichten werde ich nicht, da ja gutes Fleisch in Maßen auch gesund ist, weil es Eiweiß, wertvolles Eisen und Vitamine enthält. Natürlich auch Fett, das der Körper ja auch braucht. Bei mir steht einmal in der Woche Fleisch auf dem Speiseplan. Wurst und Schinken gibt es jedoch nur ab und zu. Wussten Sie, dass in 100 g Streichmettwurst 37 g Fett enthalten sind und in einer Bratwurst sogar 50–60 g Fett?“

„Nein, aber gut zu wissen. An die versteckten Fette denke ich viel zu wenig.“

- 3** Beantworte die Fragen. Notiere die Antworten auf einem Extrablatt.

- Warum ist es in Deutschland zur Massentierhaltung gekommen?
- Welche Probleme bringt die Massentierhaltung mit sich?
- Was könnte der Verbraucher tun, damit das Fleisch wieder von besserer Qualität ist?
- Warum sollte man nicht so oft Wurst und Schinken essen?

19 | Fertiggerichte

1 Lies den Infotext.



Industriell produzierte Fertiggerichte werden Convenience Food (= bequemes Essen) genannt. 60 % der Deutschen essen mindestens einmal pro Woche ein Fertiggericht.

Es wird unterschieden zwischen Fertiggerichten, die eine komplette Hauptmahlzeit darstellen (Pizza, Nudelgerichte, Eintöpfe) und Teilgerichten (Nudelsaucen, Bratensaucen, Backmischungen). Eine weitere Einteilung erfolgt in Trockenprodukte (Instantprodukten wie z. B. Tütensuppen), Nasskonserven und Tiefkühlprodukte.

Auch wenn Fertiggerichte schnell zuzubereiten und praktisch sind, wenn man wenig Zeit hat, überwiegen die Nachteile gegenüber selbst zubereiteten Mahlzeiten: Fertiggerichte enthalten zu viel Salz, mehr Fett, davon zunehmend ungesunde Fette mit vielen gesättigten Fettsäuren, oft schädliche Transfettsäuren, zu wenig Gemüse, weniger Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und viele Zusatzstoffe. Das gilt auch für die Fertigpizza.

Vor allem bei den ungekühlten Komplettmahlzeiten ist der Zusatz von chemischen Konservierungsstoffen sehr hoch und bei Instantprodukten die Verwendung von weiteren Zusatzstoffen. Steht auf der Packung „ohne Konservierungsstoffe“, so findet man auf der Zutatenliste „Hefeextrakt“ oder „Würze“. Diese Stoffe dienen der Konservierung und sind ähnlich zu bewerten wie andere Konservierungsstoffe.

Tiefkühlprodukte benötigen in der Regel keine Konservierungsstoffe, aber auch sie enthalten manchmal welche.

Fertiggerichte enthalten nicht selten Geschmacksverstärker, Farbstoffe usw., sind also nichts für eine gesunde Ernährung. Darüber hinaus sind sie oft auch zu teuer. Selbstkochen ist preiswerter und viel gesünder.

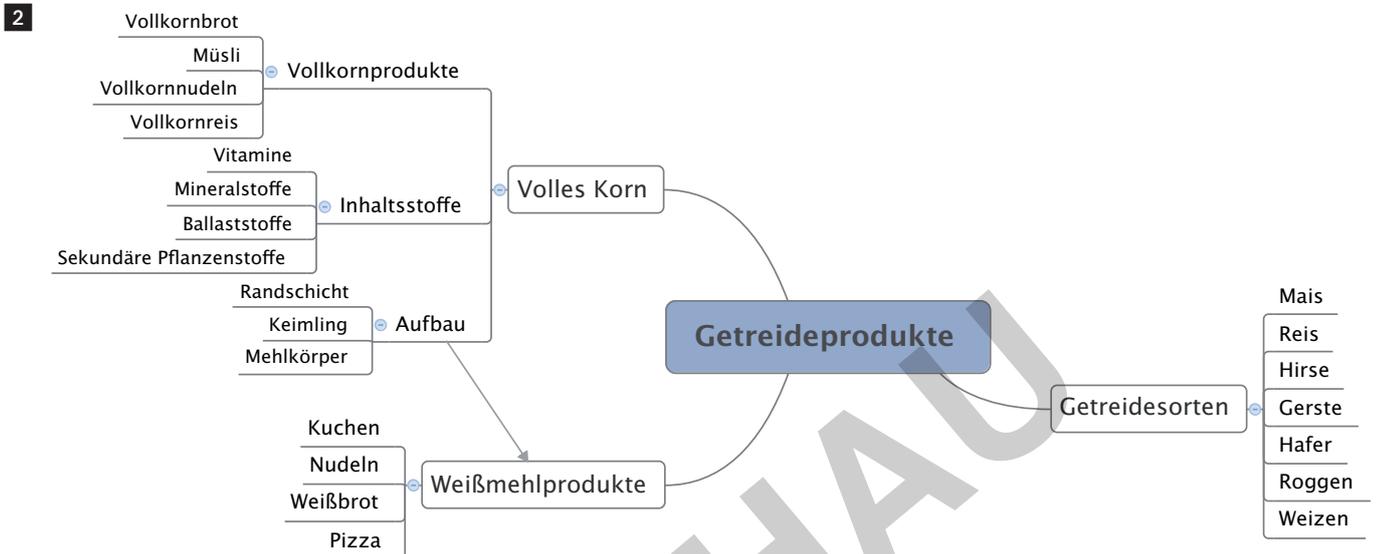
2 Beantworte die Fragen.

- Welche Zusatzstoffe können Fertiggerichte enthalten?
- Wie nennt man die industriell produzierten Fertiggerichte?
- Warum sind ungekühlte Komplettmahlzeiten lange haltbar?
- Was sind Instantprodukte und warum solltest du sie nicht kaufen?
- Wie hoch ist der Pro-Kopf-Verbrauch an Fertiggerichten heute?
- Warum sollte man besser selbst kochen? Gib mindestens drei Gründe an.
- Welche Art von Fertiggericht sollte man bevorzugen, wenn man einmal keine Zeit zum Kochen hat? Begründe deine Meinung.

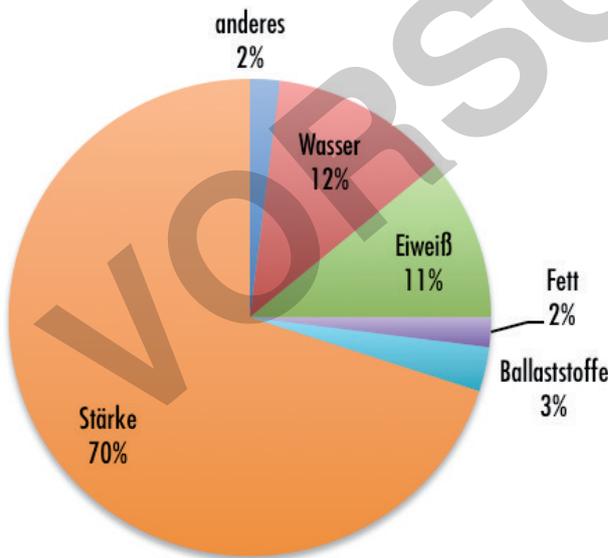


10 | Vollkornprodukte = volle Power

1 Reihenfolge im Text: Roggen, Hirse, Hafer, Mehl, ganzen, Keimling, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Weißmehl, Reis, gesunde, Kuchen, „leere“ Energie, Weißmehl, Getreide-Power



3 Inhaltsstoffe Getreidekorn



4 Sekundäre Pflanzenstoffe = Phytamine
 Es gibt 60 000 bis 100 000 unterschiedliche Stoffe in Pflanzen, die gesundheitsfördernd sind. Sekundär bedeutet an zweiter Stelle, während zu den primären Stoffen die Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine gehören. Beispiel: Carotinoide werden im Körper zu Vitamin A umgewandelt.