



DIE MILCH

Hauptnährstoffe

Name/Datum _____

WELCHE EIGENSCHAFT GEHÖRT ZU WELCHEM
HAUPTNÄHRSTOFF DER MILCH?



TRAGE DIE NUMMERN DER AUSSAGEN UNTER
DEN HAUPTNÄHRSTOFFEN DER MILCH EIN.

EIWEISS

WASSER

VITAMINE UND
MINERALSTOFFE

KOHLLENHYDRATE

FETT



- 1 Ist Träger der fettlöslichen Vitamine.
- 2 Sorgen für den leicht süßlichen Geschmack der Milch.
- 3 Flockt bei der Zugabe von Säure aus.
- 4 Ist ein großer Geschmacksträger.
- 5 A, B und K sind reichlich enthalten.
- 6 Besitzt eine hohe biologische Wertigkeit und kann der Körper gut verwerten.
- 7 Laktose kann bei manchen Personen zu gesundheitlichen Problemen führen.
- 8 Ist der Hauptbestandteil der Milch.
- 9 Milch ist eine wichtige Kalziumquelle und trägt zur Knochen- und Zahngesundheit bei.
- 10 Rohmilch weist am meisten davon auf.
- 11 Sind Bestandteil der menschlichen Muskulatur.
- 12 Der Milchzucker ist ein Zweifachzucker und besteht aus den Einfachzuckern Traubenzucker (Glukose) und Galaktose (Schleimzucker).
- 13 Durch den hohen Anteil ist der Energiegehalt der Milch relativ niedrig (64 kcal/100 g).

