

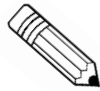


DIE MILCH

Hauptnährstoffe

Name/Datum _____

WELCHE EIGENSCHAFT GEHÖRT ZU WELCHEM
HAUPTNÄHRSTOFF DER MILCH?



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

EIWEISS

3, 6

WASSER

8, 13

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

9, 5, 11

KOHLENHYDRATE

2, 7, 12

FETT

1, 4, 10



- 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).

