



BROT

Inhaltsstoffe von Brot und Gebäck

1 ORDNE RICHTIG ZU

Du hast bereits die Arbeitsaufgabe zum Thema „Weißmehl oder Vollkornmehl“ bearbeitet und weißt über den Unterschied schon bestens Bescheid.

Wiederholt, welche Aufgaben folgende Vitamine und Mineralstoffe in deinem Körper erfüllen und festige so dein Wissen. Verbinde die Begriffe mit den dazugehörigen Erklärungen:

Ballaststoffe

Zink

Vitamin E

Folsäure/Folat

Eisen

ist für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich und hilft, den Sauerstoff in der Muskulatur zu speichern. Eisen ist notwendig für die Blutbildung, für die Funktionsfähigkeit der Stoffwechselprozesse.

zählt zu den fettlöslichen Vitaminen. Es schützt unsere Zellen und ist wichtig für unser Immunsystem.

zählt zu den wasserlöslichen B-Vitaminen und ist für die Zellbildung und Zellerneuerung besonders wichtig. Daher haben besonders Schwangere, Kinder und Jugendliche einen erhöhten Bedarf.

spielt für das Immunsystem eine große Rolle. Es ist wichtig für unseren Appetit und unser Geschmackempfinden. Es hilft ebenso beim Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen.

sind Nahrungsbestandteile, die bei der Verdauung nicht vollständig aufgespalten und deshalb wieder ausgeschieden werden. Sie machen satt und regen die Darmtätigkeit an.



2 RECHERCHIERE UND TRAGE EIN

- Wie hoch ist der tägliche Bedarf der in Aufgabe 1 angeführten Nahrungsinhaltsstoffe?

Recherchiere, wieviel du von den oben angeführten Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen täglich über die Nahrung aufnehmen solltest. Nütze dafür die Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/tool/>

Alter	Nahrungsinhaltsstoff	Empfohlene Tagesmenge	
		weiblich	männlich
15 bis unter 19 Jahre	Vitamin E		
	Folsäure/Folat		
	Eisen		
	Zink		

Die Ballaststoffempfehlung kann für die Zielgruppe jener der Erwachsenen

mit Gramm täglich angenommen werden.

- Wie sieht es bei Brot und Gebäck aus? Vergleiche die Inhaltsstoffe von beliebtem österreichischen Brot und Gebäck:

Recherchiere mittels der österreichischen Nährwerttabelle (ÖNWT) die Inhaltsstoffe unterschiedlicher Brot- und Gebäcksorten:

<https://www.oenwt.at/content/naehrwert-suche/>

Stelle einen Vergleich her!

Brot/Gebäck Nährwerte/100 g	Energie in kcal	Fol- säure	Vit. E	Eisen	Ballast- stoffe	Zink
Feines Vollkornbrot (ÖNWT2.0)						
Graubrot-Weizenmisch- brot (BLS3.02)						
Eiweißbrot: Weizenge- bäck mit Milcheiweiß (BLS3.02)						
Laugenbreze (ÖNWT2.0)						
Kaisersemmel (ÖNWT2.0)						



3 FASSE ZUSAMMEN

- Kannst du dich noch erinnern? Wie viel Gramm Brot am Tag lautet die Empfehlung der DGE?



- Du hast nun viele Daten gesammelt! Leite daraus für dich mögliche gesundheitliche Vorteile ab und fasse diese hier zusammen:

