AB 28 Kohlenhydrate

1 Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate!
Nenne zu den folgenden Kohlenhydratformen je ein Lebensmittel, das viel davon enthält.
Suche aus der Nährwerttabelle den Kohlenhydratgehalt dazu heraus.

Zucker: _____

Stärke: _____

Zellulose: _____

2 Erkläre, warum Marathonläufer zwischendurch oft Bananen essen und im Ziel z.B. eine Cola mit einem Schokoriegel verzehren.

_____

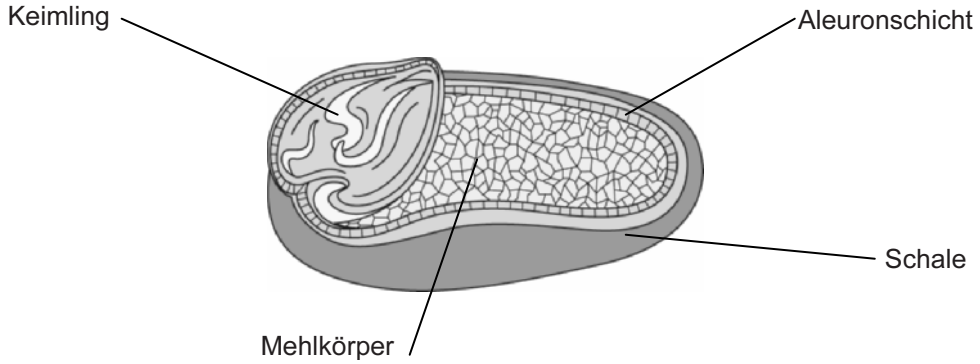
_____

_____

_____

_____

3



Nenne die Bestandteile des Getreidekorns, die für ein Mehl der Type 405 (feines, weißes Mehl) nicht mitgemahlen werden.

_____

_____

4 Getreide und Kartoffeln lassen sich vielseitig in der Küche verwenden.
a) Nenne drei Getreidesorten und jeweils ein Lebensmittel, das daraus hergestellt wird und das man gut zum Frühstück essen kann.

_____

_____

b) Nenne mindestens drei Gerichte, die aus Kartoffeln hergestellt werden.

_____

_____

© Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2013 | www.klett.de | Alle Rechte vorbehalten
Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet. Die Kopiergebühren sind abgegolten.

Autorin: Gerlinde Zarth
Grafik: Jörg Mair

Ergänzungsmaterial zu:
Starke Seiten Hauswirtschaft, Lehrerband
ISBN: 978-3-12-103732