

Ballaststoffe liefern keine Energie für den Körper, sie sind meist unverdaulich. Sie finden sich vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten oder Vollkornbrot. Früher hielt man diese Teile der Nahrung für überflüssig. Heute weiß man, dass sie einen wichtigen Bestandteil der menschlichen Ernährung ausmachen und unbedingt mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie wirken sich positiv auf die Verdauung aus und beugen Verstopfung vor. Ein Erwachsener sollte etwa 30 g Ballaststoffe am Tag zu sich nehmen. Jedoch sollte man auch nicht zu viele Ballaststoffe zuführen, sonst können Blähungen auftreten oder Probleme im Mineralstoffhaushalt entstehen.

1 Erkläre, warum der Name Ballaststoffe irreführend ist.

.....

.....

.....

2 In welchen der folgenden Lebensmittel befinden sich viele Ballaststoffe? Kreise sie ein.



Fleisch



Vollkornbrot

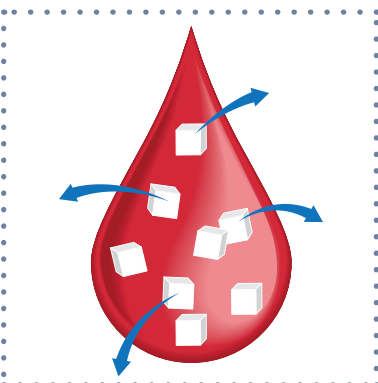


Salat



Müsli

3 Welche Aufgaben haben Ballaststoffe?
Finde die Lösungen mithilfe der Bilderrätsel heraus.



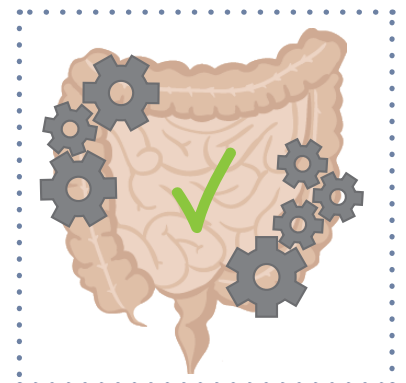
.....

.....



.....

.....



.....

.....