

ARBEITSBLATT ZUM THEMA "BALLASTSTOFFE"

Aufgaben:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!
Nutze dazu alle Lückenwörter!



Ballaststoffe sind _____, die der Körper eigentlich gar nicht verdauen kann.

Ballast ist eigentlich ein zusätzliches Gewicht, das man zum Beispiel in einem _____ mitführt, damit es nicht kippt. Ballast klingt also zuerst einmal nach etwas, das dem _____ nichts nützt. Das dachte man tatsächlich, als man sie entdeckte. Aber auf ihrem Weg durch unseren Körper erledigen sie wichtige _____.

Es gibt zwei verschiedene Arten von Ballaststoffen: Die wasserlöslichen Ballaststoffe stecken vor allem in _____, Bohnen, Erbsen, Linsen, Samen und Obst. Die zweite Art nennt man wasserunlösliche Ballaststoffe. Sie stecken in _____, Weizenkleie und Haferflocken, aber auch in Pilzen. Da Ballaststoffe in Pflanzen vorkommen, haben Lebensmittel von _____ wie Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte fast gar keine Ballaststoffe. Es ist wichtig, von beiden _____ genug zu sich zu nehmen, denn der Körper braucht sie für unterschiedliche Dinge.

Je weniger man ein _____ verarbeitet, je natürlicher es also ist, desto mehr Ballaststoffe sind darin. Geschältes Obst und Gemüse enthält so schon viel weniger _____ als ungeschältes. Ganze Körner und Samen, oder Vollkornprodukte enthalten viel mehr Ballaststoffe als helles _____ und Dinge, die daraus gemacht werden, oder gepresstes Öl. Die Lebensmittelindustrie fügt ihren _____ oft im Nachhinein Ballaststoffe hinzu, um sie gesünder erscheinen zu lassen. Es ist aber besser, gleich Dinge zu essen, die von _____ aus Ballaststoffe enthalten.

Körper	Mehl	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Vollkornprodukten	Produkten	
Nahrungsmittel	Arten	Tieren	Natur	Gemüse	Schiffsrumpf	Aufgaben