

# Arbeitsblatt zum Thema "Mineralstoffe"

## Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!



Mineralstoffe sind Stoffe aus der \_\_\_\_\_. Sie wachsen nicht nach und können weder von Pflanzen noch von \_\_\_\_\_ hergestellt werden. Das nennt man auch anorganisch, also „nicht-organisch“.

Bei den \_\_\_\_\_ handelt es sich um viele verschiedene Stoffe. Man hat einen gemeinsamen \_\_\_\_\_ für sie, weil sie für den Menschen lebensnotwendig sind. Man muss daher \_\_\_\_\_ essen, in denen Mineralstoffe enthalten sind.

Mineralstoffe gehören genauso wie die \_\_\_\_\_ zu den Mikro-Nährstoffen. Das sind Nährstoffe, die wir allgemein nicht in größeren \_\_\_\_\_ benötigen. Das ist aber auch gut so, denn Mineralstoffe sind auch nicht in größeren Mengen in unseren \_\_\_\_\_ enthalten. Für die Ernährung teilt man sie in verschiedene \_\_\_\_\_ ein: Brauchen Menschen eine etwas größere Menge, werden sie \_\_\_\_\_ genannt. Braucht man nur sehr kleine Mengen, nennt man sie \_\_\_\_\_.

Vom Mineralstoff Calcium brauchen wir beispielsweise ungefähr ein Gramm pro \_\_\_\_\_. Dafür muss man zum Beispiel an einem Tag 150 Gramm Joghurt, 60 Gramm Käse, ein \_\_\_\_\_ mit 200 Millilitern Milch und 50 Gramm Mandeln essen.

Eisen als \_\_\_\_\_ brauchen Menschen viel weniger, nämlich nur ungefähr 15 Milligramm. Das sind 0,015 \_\_\_\_\_.

Einige Mineralstoffe können schaden, wenn man zu viel davon zu sich nimmt. In manchen \_\_\_\_\_ kann es aber auch wichtig sein, dass man mehr Mineralstoffe zu sich nimmt.

Mehr \_\_\_\_\_ brauchen zum Beispiel schwangere oder stillende Frauen, Kranke oder Menschen nach einer schweren \_\_\_\_\_. Dann ist es gut, vorher mit einem Arzt darüber zu sprechen.

Inzwischen werden auch viele \_\_\_\_\_ oder ähnliche Produkte verkauft, in denen Mineralstoffe stecken. In den meisten \_\_\_\_\_ und wenn man sich gesund ernährt, ist das aber nicht nötig. Die überflüssigen Mineralstoffe werden oft über den \_\_\_\_\_ aus dem Körper ausgeschwemmt. Hinzu kommt, dass wir Mineralstoffe besser \_\_\_\_\_ können, wenn diese schon in Lebensmitteln „aufgelöst“ sind.

Operation    Tabletten    Spurenelement    Glas    Nahrungsmitteln    Gruppen    Spurenelemente

Nahrung    Lebensabschnitten    Natur    Tieren    Mengenelemente    Mineralstoffe    Vitamine

Mengen    Mineralstoffen    Gramm    Namen    Urin    Fällen    aufnehmen    Tag