

Welche Mineralstoffe brauchen Menschen und warum?

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 nicht so empfindlich gegen Hitze und _____ wie Vitamine. Sie bauen sich mit der Zeit auch nicht ab. Man muss aber aufpassen, dass man _____ nicht aus seinen Nahrungsmitteln ausschwemmt. Das passiert zum Beispiel beim _____, wenn Mineralstoffe aus dem Gemüse in das Kochwasser gelangen. Wenn man das _____ dann abgießt, dann schüttet man auch die wertvollen Mineralstoffe weg. Bei der _____ von Lebensmitteln gehen also viele Mineralstoffe verloren. Auch deshalb sollte man nicht zu oft _____ oder stark verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen.

Ein wichtiges Mengenelement ist _____, sprich: Kloried. Das regelt den Wasserhaushalt im Körper. Davon bekommen wir meistens genug, nämlich durch _____. Natrium ist ebenfalls ein Regler des Wasserhaushaltes. Aber auch der Blutdruck wird durch _____ gesteuert. Natrium steckt zum Beispiel in Schinken, Fleisch und _____.

Auch Kalium brauchen wir für den Wasserhaushalt, aber auch, damit das _____ gut funktioniert. Milch und Milchprodukte, Kartoffeln, Bananen, Fleisch und _____ sind gute Kaliumquellen.

Calcium brauchen wir Menschen für den Aufbau von _____ und Zähnen. Außerdem ist Calcium wichtig, damit das Herz richtig schlägt und die Zusammenarbeit im _____ gut funktioniert. Viel Calcium steckt in Milch und Milchprodukten, Nüssen, _____ und grünem Gemüse.

Magnesium braucht der Körper, um nicht so leicht _____ zu bekommen. Es hilft gegen zu viel Cholesterin und gegen Stress. Viel Magnesium steckt in _____, Nüssen, Gemüse und Haferflocken.

Phosphor brauchen Menschen, um _____ zu gewinnen und damit Zähne und Knochen stark bleiben. Brot, Kartoffeln, Milch und _____ muss man essen, um Phosphor zu bekommen.

Licht

Natrium

Energie

Salz

Fleisch

Kochen

Fertigprodukte

Herz

Körper

Mineralstoffe

Bananen

Fisch

Knochen

Krämpfe

Chlorid

Gemüse

Mineralwasser

Verarbeitung

Wasser