|  |
| --- |
| **Material** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tipp 1** | **Tipp 2**  Stellen Sie in Gedanken einen Vergleich zwischen Malzbonbons und Naturjoghurt an. |
| **Tipp 3**  Die Enzyme wirken von außen auf die Kohlenhydrate ein. Durch das Kauen wird die Nahrung in kleinere Stücke zerlegt. | **Tipp 4**  Zählen Sie die Schritte, die benötigt werden, um die Einfach-, Zweifach- und Vielfachzucker zu verdauen. Welcher Zucker benötigt am meisten Schritte? |
| **Tipp 5**  Der Magen ist innen mit einer Schleimhaut ausgekleidet. | **Tipp 6**  Fleisch, Eier , Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte enthalten recht viel Eiweiß. |
| **Tipp 7**  Die Hitze wirkt ähnlich wie die Salzsäure im Magen. | **Tipp 8**  Warum nehmen viele Menschen Proteinshakes ein? |
| **Tipp 9**  Aus vielen Nüssen und Samen kann man Öle herstellen. | **Tipp 10**  Spülmittel hat dieselbe Wirkung wie der Verdauungssaft der Gallenblase. |
| **Tipp 11**  Die Bindung von Glycerin und Fettsäuren ist nicht dauerhaft. | **Tipp 12**  Was passiert, wenn man zu viel Fett ist? Kann man überall am Körper dasselbe Phänomen beobachten? |

|  |
| --- |
| **Quellen und weitere Literaturhinweise** |

Ersteller: QUA-LiS NRW  
Sie dürfen den Text unter Nennung des Erstellers nicht-kommerziell nutzen.  
Urheberrechtliche Angaben zu Bildern/Grafiken/Videos finden sich nachstehend unter „Bildquellen“.

Dey, Anke, Susanne Hornauer, Doris Walter (2012): Loslegen Hauswirtschaft und Ernährung. 1. Auflage, Berlin: Cornelsen.

Richter, Rita (2018): Kreativ Ernährung entdecken. 4. Auflage, Gruiten: Europa-Lehrmittel.

**Bildquelle:**

Richter, Rita (2018): Kreativ Ernährung entdecken. 4. Auflage, Gruiten: Europa-Lehrmittel. Seite 33