

Kohlenhydrate

Recherchiere die Antworten auf folgende Aufgaben im Buch (vor allem auf S. 157, 158 und 159) und im Internet! Achte bei deinen Antworten auf Vollständigkeit, inhaltliche Richtigkeit und auf die Form! Trage die Ergebnisse in dein Heft ein!

1. Erkläre: „Kohlenhydrate sind Betriebsstoffe.“
2. Warum machen stärkehaltige Lebensmittel länger satt, als zuckerhaltige?
3. Wie kann man Stärke in Lebensmitteln nachweisen, also herausfinden, in welchen Lebensmitteln Stärke enthalten ist? Schau dir das Video des Versuchs an und erstelle ein Versuchsprotokoll!

<https://www.youtube.com/watch?v=ksD4LwJWrts> (Stärkenachweis in Lebensmitteln)

- Überschrift / Fragestellung
 - Material (Auflistung)
 - Durchführung (Skizze und Beschreibung)
 - Beobachtung (Beschreibung, was geschehen ist)
 - Ergebnis (Erklärung, warum dies geschehen ist)
4. Kohlenhydrate unterteilt man in Einfachzucker, Zweifachzucker und Vielfachzucker. Erkläre diese Einteilung mit Hilfe der Abbildung 2, S. 159!
 5. Der Zuckerkonsum in Deutschland steigt: Buch S. 158 Nr. 4
 6. Finde bei drei Lebensmitteln (Saft/Softdrink, Konservendose/Einmachglas, Süßigkeit), die bei dir zu Hause stehen heraus, wie viele Zuckerstücke (jedes wiegt 2g) in dieser Verpackung enthalten sind. Dazu musst du die Nährwertangaben lesen und ein wenig rechnen.
 7. Erkläre die folgenden Begriffe: Enzym, Amylase, Maltase!

NÄHRWERTINFORMATION		
100 g enthalten:	1 Portion (40 g Vitalis/ 60 ml Milch 1,5 % Fett)	
Energie	1868 kJ	867 kJ
	445 kcal	207 kcal
Fett	15 g	7,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,2 g	2,6 g
Kohlenhydrate	63 g	28 g
- davon Zucker	24 g	12 g
Ballaststoffe	7,3 g	2,9 g
Eiweiß	10 g	6,0 g
Salz	0,71 g	0,36 g
Thiamin	0,48 mg	0,21 mg
	(44 % ^{**})	(19 % ^{**})
Magnesium	97,1 mg	46,1 mg
	(26 % ^{**})	(12 % ^{**})
Eisen	3,2 mg	1,3 mg
	(23 % ^{**})	(9 % ^{**})
^{**} Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr		
Die Packung enthält 15 Portionen.		

Freiwillige Zusatzaufgabe:

8. Buch S. 158 Nr. 6