

## **Arbeitsblatt: Proteine (Eiweiß)**

*Um deiner Gruppe nachher alle wichtigen Informationen richtig erklären zu können, brauchst du etwas Hintergrundwissen. Lies also aufmerksam den Text. Markiere alle Lebensmittel farbig und bearbeite die Aufgaben.*



**Abbildung 1**

Die wichtigsten Baustoffe unseres Körpers sind Proteine (Eiweiß). Sie bestehen aus kleinen Einzelteilen, sogenannten Aminosäuren. Aminosäuren dienen als Baustoffe für unsere Zellen bei der Zellerneuerung. Außerdem stärken sie unsere Abwehrkräfte und geben unseren Haaren und Nägeln Festigkeit. Noch etwas Wichtiges, wenn wir uns verletzen, helfen Proteine dabei, dass das Blut gerinnt und sich eine Kruste bildet.

Wir haben ein Problem, wenn wir nicht genug Proteine zu uns nehmen. Problematisch ist ein Eiweißmangel in unserer Ernährung deshalb, weil unser Körper nicht in der Lage ist, Proteine zu speichern. Diese müssen also unbedingt in der täglichen Nahrungszusammensetzung enthalten sein.

Aber woher bekommen wir wichtige Proteine?

Es gibt Lebensmittel mit sehr gut nutzbaren Proteinen und Lebensmittel mit weniger gut nutzbaren Proteinen. Fettarme Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Fisch und Eier enthalten wertvolle Proteine. Aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Getreideflocken, Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchte enthalten Protein, wenn auch mit niedrigerer Wertigkeit.

---

### **Aufgabe 1**

Nenne die Aufgaben von Proteinen in unserem Körper:

- 
- 
- 
- 
- 

### **Aufgabe 2**

Markiere in der Abbildung 1 alle Lebensmittel mit wertvollen Proteinen gelb.

(Achtung: Es gibt auch Lebensmittel, die gar kein oder sehr wenig Proteine enthalten!)