

Arbeitsblatt: Kohlenhydrate

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

Der menschliche Körper verbraucht rund um die Uhr Energie – selbst im Schlaf. Aber auch damit unsere Muskeln gut arbeiten können und unser Gehirn leistungsfähig ist, müssen wir jeden Tag ausreichend Kohlenhydrate zu uns nehmen. Kohlenhydrate sind also unsere Energiespender – so wie der Kraftstoff für ein Auto. Deshalb zählen sie zu den Betriebsstoffen.

Zucker gehört auch zu den Kohlenhydraten, denn Kohlenhydrate bestehen aus Zucker-Ketten. Das heißt aber nicht, dass alle kohlenhydratreichen Lebensmittel auch süß schmecken. In Brot, Kartoffeln oder Nudeln sind zum Beispiel viele *langkettige* Kohlenhydrate („Stärke“) enthalten. *Kurzkettige* Kohlenhydrate (wie Einfachzucker oder Zweifachzucker“) findest du hingegen in Kuchen, Eis, Schokolade und Gummibärchen. Kohlenhydrate werden im Körper erst wieder in Zuckerteile zerlegt, bevor sie uns Energie liefern. Je länger die Zuckerkette ist, desto länger liefert sie uns Energie.



Skizze 1: _____

Skizze 2: _____

Skizze 3: _____

Aufgabe 1

Nenne die Aufgabe von Kohlenhydraten in unserem Körper: _____.

Aufgabe 2

Vervollständige den Satz:

Je *kurzkettiger* die Kohlenhydrate sind, desto _____.

Aufgabe 3

Beschrifte die drei Skizzen oben.

Aufgabe 4

Markiere in der Abbildung 1 alle Lebensmittel mit *kurzkettigen* Kohlenhydraten (Zucker) rot und alle mit *langkettigen* Kohlenhydraten (Stärke) lila.

(Achtung: Es gibt auch Lebensmittel, die gar keine oder sehr wenige Kohlenhydrate enthalten!)