

Einteilung der Lebensmittel

Die Lebensmittel können in zwei große Gruppen eingeteilt werden, die man als **Nahrungsmittel** und **Genussmittel** bezeichnet.

Zu den **Genussmitteln** gehören zum Beispiel alkoholische Getränke, Kaffee, Tee und bestimmte Gewürze.

Die **Nahrungsmittel** lassen sich grundsätzlich in **verwertbare** und **unverwertbare** Nahrungsmittel unterteilen. Zu den unverwertbaren Nahrungsmitteln gehören die **Ballaststoffe**, **Farbstoffe**, **Geschmacksstoffe** und die **sekundären Pflanzenstoffe**.

Die **verwertbaren Nahrungsmittel** lassen sich in die **Energie liefernden Nährstoffe** und die **nicht Energie liefernden Nährstoffe** weiter unterteilen.

Energie liefernde Nährstoffe: Hierzu gehören die großen Gruppen der Kohlenhydrate, der Eiweiße und der Fette.

Nicht Energie liefernde Nährstoffe: Zu dieser Gruppe gehören die Vitamine (wasserlösliche und fettlösliche), Wasser und die Mineralstoffe (Mengeelemente und Spurenelemente).

Aufgabe 1

Stellen Sie die im Text genannten Fakten graphisch als Baumdiagramm dar. Beginnen Sie die Zeichnung ganz oben mit dem Begriff "Lebensmittel".

Aufgabe 2

In einigen Lehrbüchern werden die verwertbaren Nahrungsmittel in **Baustoffe**, **Brennstoffe** und **Wirkstoffe** eingeteilt. Zu den Baustoffen gehören die Eiweiße, die Mineralstoffe und das Wasser, zu den Brennstoffen die Kohlenhydrate und die Fette, und zu den Wirkstoffen die Vitamine und die Mineralstoffe.

Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe werden manchmal als **bioaktive Substanzen** bezeichnet.

Ergänzen Sie das Schema aus Aufgabe 1 so, dass auch diese neuen Begriffe berücksichtigt werden. Verwenden Sie dazu Farben! Sie könnten beispielsweise alle Baustoffe blau, alle Brennstoffe gelb, alle Wirkstoffe grün und alle bioaktiven Substanzen rot markieren. Vergessen Sie dann aber nicht, das Schema mit einer entsprechenden **Legende** (Erklärung der Farben) auszustatten.