Laufzettel Lösung 

**Aufgaben der Kohlenhydrate**

Brennstoff, Energielieferant

Aufbau bestimmter Stoffe im Körper

Regelung des Fettstoffwechsels

kurzfristiger

Energiespeicher

liefern Ballaststoffe

Quelle: E. Kolaczkowski

**Einteilung der Kohlenhydrate**

Chemische Elemente der Kohlenhydrate: Kohlenstoff (C), Sauerstoff (O), Wasserstoff (H)

Welche Kohlenhydrate kommen vorwiegend in Nudeln, Haushaltszucker, Kartoffeln, Obst, Milch, Malzkaffee, Honig, Getreide vor? Begründen Sie Ihre Entscheidung.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lebensmittel | Kohlenhydrat | Begründung |
| Nudeln | Vielfachzucker | neutral, Stärke |
| Haushaltszucker | Doppelzucker | süß, Rohr-und Rübenzucker |
| Kartoffeln | Vielfachzucker | neutral, Stärke |
| Obst | Einfachzucker | sehr süß, Fruchtzucker |
| Milch | Doppelzucker | leicht süß, Milchzucker |
| Malzkaffee | Doppelzucker | süß, Malzzucker |
| Honig | Einfachzucker | sehr süß, Frucht- /Traubenz. |
| Getreide | Vielfachzucker | neutral, Stärke, Ballaststoffe |

**Sinnesschulung**



Laufzettel Lösung 

**Aufgaben der Kohlenhydrate**

Brennstoff, Energielieferant

Aufbau bestimmter Stoffe im Körper

Regelung des Fettstoffwechsels

kurzfristiger

Energiespeicher

liefert Ballaststoffe

Quelle: E. Kolaczkowski

**Einteilung der Kohlenhydrate**

Chemische Elemente der Kohlenhydrate: Kohlenstoff (C), Sauerstoff (O), Wasserstoff (H)

Welche Kohlenhydrate kommen vorwiegend in Nudeln, Haushaltszucker, Kartoffeln, Obst, Milch, Malzkaffee, Honig, Getreide vor? Begründen Sie Ihre Entscheidung.

|  |  |
| --- | --- |
| Lebensmittel | Kohlenhydrat |
| Nudeln | Vielfachzucker |
| Haushaltszucker | Doppelzucker |
| Kartoffeln | Vielfachzucker |
| Obst | Einfachzucker |
| Milch | Doppelzucker |
| Malzkaffee | Doppelzucker |
| Honig | Einfachzucker |
| Getreide | Vielfachzucker |

**Sinnesschulung**

