



NÄHRSTOFFE

Welche Eigenschaft gehört zu welchem Nährstoff der Milch?

Trage die Nummern der Aussagen unter den Nährstoffen der Milch ein.



WASSER

7 12

EIWEISS

3 9 10 13

FETT

1 4

KOHLHYDRATE

2 6 11

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

5 8

- 1 Ist Träger der fettlöslichen Vitamine.
- 2 Sorgen für den leicht süßlichen Geschmack der Milch.
- 3 Flockt bei der Zugabe von Säure aus.
- 4 Ist ein großer Geschmacksträger.
- 5 Vitamine A und B sind enthalten.
- 6 Der Milchzucker Laktose kann bei manchen Personen zu gesundheitlichen Beschwerden, wie Verdauungsproblemen, führen.
- 7 Ist der Hauptbestandteil der Milch.
- 8 Milch ist eine wichtige Kalziumquelle und trägt zur Knochen- und Zahngesundheit bei.
- 9 Besitzt eine hohe biologische Wertigkeit – der Körper kann es gut verwerten.
- 10 Sind Bestandteil der menschlichen Muskulatur.
- 11 Der Milchzucker ist ein Zweifachzucker und besteht aus den Einfachzuckern Traubenzucker (Glukose) und Galaktose (Schleimzucker).
- 12 Durch den hohen Anteil davon ist der Energiegehalt der Milch relativ niedrig (64 kcal/100 g).
- 13 Ist wichtig für das Wachstum sowie für den Aufbau und Erhalt von Körpergewebe, wie z. B. der Muskulatur.