

Name:

Punktezahl:

Klasse:

Note:

1.) Nenne jeweils die Nährstoffe. Und deren Aufgaben

- | | |
|-----------------|--------|
| a.) Baustoffe | 3 Pkt. |
| b.) Brennstoffe | 2 Pkt. |
| c.) Wirkstoffe | 2 Pkt. |

2.) Welchen Unterschied gibt es zwischen Fruchtsaft und Fruchtsaftgetränk?

2 Pkt.

3.) Erkläre folgende Begriffe:

- | | |
|----------------------|--------|
| a.) Verdauung | 1 Pkt. |
| b.) Typenzahl (Mehl) | 1 Pkt. |
| c.) Auszugsmehl | 1 Pkt. |

4.) Schreibe eine mittelkettige mehrfach-ungesättigte Fettsäure. 2 Pkt.

5.) Beschreibe die Gewinnung pflanzlicher Öle. Vom Samen bis zum Öl.

4 Pkt.

6.) Wie wird bestimmt ob ein Fett fest, flüssig oder weich ist? 1 Pkt.

7.) Nenne je 2 Lebensmittel

- | | |
|----------------------------|--------|
| a.) mit viel Fett | 2 Pkt. |
| b.) mit viel Eiweiß | 2 Pkt. |
| c.) mit viel Kohlenhydrate | 2 Pkt. |

8.) *Nenne alle 7 Lebensmittelgruppen.* *7 Pkt.*

9.) *Wie groß ist der Bedarf?*

a.) *Flüssigkeit* *1 Pkt.*

b.) *Kohlenhydrate* *1 Pkt.*

10.) *Nenne 5 Getreidearten* *5 Pkt.*

Lösungsvorschlag zu MUM Klasse 8

- 1.) *Nenne jeweils die Nährstoffe. Und deren Aufgaben*
 - a.) *Baustoffe: Eiweiße, Mineralstoffe, Wasser*
 - b.) *Brennstoffe: Kohlenhydrate, Fette*
 - c.) *Wirkstoffe: Mineralstoffe, Vitamine*

- 2.) *Welchen Unterschied gibt es zwischen Fruchtsaft und Fruchtsaftgetränk?*

Fruchtsaft: 100% Fruchtanteil
Fruchtsaftgetränk: 6-30% Fruchtanteil + Zucker + Wasser

- 3.) *Erkläre folgende Begriffe:*
 - a.) *Verdauung:*

Nährstoffe werden durch Enzyme in ihre Bestandteile getrennt.
 - b.) *Typenzahl (Mehl):*

Gibt an, wie viel mg Mineralstoffe in 100g Trockenmehl enthalten sind.
 - c.) *Auszugsmehl: Weizenkornmehl ohne Weizenkleie*

- 4.) *Schreibe eine mittelkettige mehrfach-ungesättigte Fettsäure.*

H H H H H
H-C-C-C-C-C-C-C-COOH
H H H H H H

- 5.) *Beschreibe die Gewinnung pflanzlicher Öle. Vom Samen bis zum Öl.*

Samen werden gebrochen und gemahlen. Es gibt dann entweder Kaltpressung oder Herauslösung. Bei der Kaltpressung werden die Samen bei hohem Druck in einer Schneckenpresse ausgepresst. Beim Herauslösen wird mit einem Fettlösungsmittel das Fett aus den Samen herausgelöst. Danach werden die Produkte raffiniert und gefiltert, also gereinigt von Fruchtrückständen.

- 6.) *Wie wird bestimmt ob ein Fett fest, flüssig oder weich ist?*

Es kommt darauf an, ob die Fettsäuren ungesättigt oder gesättigt sind.

7.) Nenne je 2 Lebensmittel

a.) mit viel Fett *Öl, Butter*

b.) mit viel Eiweiß *Milch, Fisch*

c.) mit viel Kohlenhydrate *Zucker, Kartoffeln*

8.) Nenne alle 7 Lebensmittelgruppen.

- *Getränke*

- *Getreide, Kartoffel*

- *Gemüse*

- *Obst*

- *Milchprodukte, Milch*

- *Fleisch, Fisch, Wurst, Ei*

- *Fette & Öle*

9.) Wie groß ist der Bedarf?

a.) *Flüssigkeit: 2,5l / Tag*

b.) *Kohlenhydrate: 55% der Gesamtenergie*

10.) Nenne 5 Getreidearten

Weizen, Roggen, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Gerste