|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MineralstoffeÜbungen | https://youtu.be/Y2Sgv9IKEws | Video |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Mengenelemente |  | (1) | essentielle Nährstoffe für den Körper  |
| (C) | Spurenelemente |  | (2) | Mineralstoffe, die in großen Mengen benötigt werden  |
| (E) | Nahrungsmittel |  | (3) | Mineralstoffe, die in geringen Dosen benötigt werden  |
| (F) | Stoffwechsel |  | (4) | Mineralstoff wichtig für Knochen und Zähne  |
| (H) | Calcium |  | (5) | Mineralstoff, wichtig für Muskelfunktion  |
| (H) | Magnesium |  | (6) | Spurenelement, wichtig für den Sauerstofftransport  |
| (I) | Eisen |  | (7) | Spurenelement, wichtig für das Immunsystem  |
| (L) | Zink |  | (8) | chemische Prozesse im Körper zur Energiegewinnung  |
| (N) | Mineralstoffe |  | (9) | Lebensmittel, die Nährstoffe enthalten  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (E) | Mengenelemente müssen in größeren Mengen ... |  | (1) | ... die unser Körper benötigt.  |
| (E) | Eisen ist entscheidend für den Sauerstofftransport ... |  | (2) | ... täglich konsumiert werden.  |
| (I) | Obst und Gemüse sind reich an Mineralstoffen ... |  | (3) | ... wichtig für die Gesundheit.  |
| (N) | Spurenelemente sind in geringen Dosen ... |  | (4) | ... und ist in Milchprodukten enthalten.  |
| (R) | Mineralstoffe sind essentielle Nährstoffe ... |  | (5) | ... die für den Körper wichtig sind.  |
| (R) | Eine ausgewogene Ernährung liefert ... |  | (6) | ... und die Energieproduktion.  |
| (T) | Calcium stärkt die Knochen ... |  | (7) | ... alle notwendigen Mineralstoffe für den Körper.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was sind Mineralstoffe?  |
| (L) | Essentielle Nährstoffe für den Körper  |
| (R) | Chemische Stoffe ohne Funktion  |
| (V) | Überflüssige Substanzen im Körper  |
| 2. | Welche Mineralstoffe sind Mengenelemente?  |
| (A) | Eisen, Kupfer, Mangan und Cobalt  |
| (E) | Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium  |
| (S) | Zink, Jod, Fluorid und Selen  |
| 3. | Was sind Spurenelemente?  |
| (I) | Mineralstoffe, die in geringen Dosen benötigt werden  |
| (N) | Unwichtige Nährstoffe im Körper  |
| (R) | Mineralstoffe, die in großen Mengen benötigt werden  |
| 4. | Welche Funktionen haben Mineralstoffe im Körper?  |
| (R) | Sie speichern Energie für den Körper  |
| (T) | Sie beeinflussen den Wasser- und Hormonhaushalt  |
| (V) | Sie sind nur für die Verdauung wichtig  |
| 5. | In welchen Lebensmitteln sind Mineralstoffe enthalten?  |
| (A) | In verarbeiteten Lebensmitteln und Snacks  |
| (E) | In Obst, Gemüse, Vollkorn und Milchprodukten  |
| (S) | Nur in tierischen Produkten und Süßigkeiten  |
| 6. | Wie kann man sicherstellen, ausreichend Mineralstoffe zu bekommen?  |
| (A) | Indem man nur Fleisch konsumiert  |
| (R) | Durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung  |
| (V) | Durch das Meiden von Obst und Gemüse  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (Z) | (V) | 1. Mineralstoffe sind lebenswichtig für den Körper.  |
| (F) | (U) | 2. Der Körper kann Mineralstoffe selbst bilden.  |
| (R) | (C) | 3. Mineralstoffe sind nur in Fleisch enthalten.  |
| (K) | (R) | 4. Mengenelemente werden in größeren Mengen benötigt.  |
| (E) | (T) | 5. Spurenelemente sind für den Körper wichtig.  |
| (A) | (R) | 6. Mengenelemente sind unwichtig für den Körper.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Warum sind Mineralstoffe wichtig für den Körper?

Wie unterscheiden sich Mengenelemente von Spurenelementen?

Welche Rolle spielt Calcium im Körper?

Wie wirkt sich ein Mangel an Mineralstoffen aus?

In welchen Nahrungsmitteln findet man viel Eisen?

Was sind Beispiele für mineralstoffreiche Lebensmittel?

Wie beeinflussen Mineralstoffe den Stoffwechsel?

**Mineralstoffe – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (N) | Mineralstoffe |  | (1) | essentielle Nährstoffe für den Körper  |
| (A) | Mengenelemente |  | (2) | Mineralstoffe, die in großen Mengen benötigt werden  |
| (C) | Spurenelemente |  | (3) | Mineralstoffe, die in geringen Dosen benötigt werden  |
| (H) | Calcium |  | (4) | Mineralstoff wichtig für Knochen und Zähne  |
| (H) | Magnesium |  | (5) | Mineralstoff, wichtig für Muskelfunktion  |
| (I) | Eisen |  | (6) | Spurenelement, wichtig für den Sauerstofftransport  |
| (L) | Zink |  | (7) | Spurenelement, wichtig für das Immunsystem  |
| (F) | Stoffwechsel |  | (8) | chemische Prozesse im Körper zur Energiegewinnung  |
| (E) | Nahrungsmittel |  | (9) | Lebensmittel, die Nährstoffe enthalten  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (N) | (A) | (C) | (H) | (H) | (I) | (L) | (F) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (R) | Mineralstoffe sind essentielle Nährstoffe ... |  | (1) | ... die unser Körper benötigt.  |
| (E) | Mengenelemente müssen in größeren Mengen ... |  | (2) | ... täglich konsumiert werden.  |
| (N) | Spurenelemente sind in geringen Dosen ... |  | (3) | ... wichtig für die Gesundheit.  |
| (T) | Calcium stärkt die Knochen ... |  | (4) | ... und ist in Milchprodukten enthalten.  |
| (I) | Obst und Gemüse sind reich an Mineralstoffen ... |  | (5) | ... die für den Körper wichtig sind.  |
| (E) | Eisen ist entscheidend für den Sauerstofftransport ... |  | (6) | ... und die Energieproduktion.  |
| (R) | Eine ausgewogene Ernährung liefert ... |  | (7) | ... alle notwendigen Mineralstoffe für den Körper.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (R) | (E) | (N) | (T) | (I) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Mineralstoffe – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was sind Mineralstoffe?  |
| (L) | Essentielle Nährstoffe für den Körper  |
| 2. | Welche Mineralstoffe sind Mengenelemente?  |
| (E) | Calcium, Magnesium, Natrium und Kalium  |
| 3. | Was sind Spurenelemente?  |
| (I) | Mineralstoffe, die in geringen Dosen benötigt werden  |
| 4. | Welche Funktionen haben Mineralstoffe im Körper?  |
| (T) | Sie beeinflussen den Wasser- und Hormonhaushalt  |
| 5. | In welchen Lebensmitteln sind Mineralstoffe enthalten?  |
| (E) | In Obst, Gemüse, Vollkorn und Milchprodukten  |
| 6. | Wie kann man sicherstellen, ausreichend Mineralstoffe zu bekommen?  |
| (R) | Durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (L) | (E) | (I) | (T) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (Z) |  | 1. Mineralstoffe sind lebenswichtig für den Körper.  |
|  | (U) | 2. Der Körper kann Mineralstoffe selbst bilden.  |
|  | (C) | 3. Mineralstoffe sind nur in Fleisch enthalten.  |
| (K) |  | 4. Mengenelemente werden in größeren Mengen benötigt.  |
| (E) |  | 5. Spurenelemente sind für den Körper wichtig.  |
|  | (R) | 6. Mengenelemente sind unwichtig für den Körper.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (Z) | (U) | (C) | (K) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Warum sind Mineralstoffe wichtig für den Körper?

Sie erfüllen lebenswichtige Funktionen im Körper.

Wie unterscheiden sich Mengenelemente von Spurenelementen?

Mengenelemente werden in größeren Mengen benötigt.

Welche Rolle spielt Calcium im Körper?

Calcium ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen.

Wie wirkt sich ein Mangel an Mineralstoffen aus?

Es kann zu gesundheitlichen Problemen und Mangelerscheinungen führen.

In welchen Nahrungsmitteln findet man viel Eisen?

Eisen ist in Fleisch, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten.

Was sind Beispiele für mineralstoffreiche Lebensmittel?

Nüsse, Fisch, Gemüse und Mineralwasser sind mineralstoffreich.

Wie beeinflussen Mineralstoffe den Stoffwechsel?

Sie sind wichtig für chemische Prozesse im Körper.