**Mineralstoffe – Lösungsblatt**

Aufgabe 1:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Calcium | Ca | Mengenelement |
| Magnesium | Mg | Mengenelement |
| Phosphor | P | Mengenelement |
| Natrium  | Na | Mengenelement |
| Kalium | K | Mengenelement |
| Chlor | Cl | Mengenelement |
| Schwefel | S | Mengenelement |
| Eisen | Fe | Spurenelement  |
| Jod | J | Spurenelement |
| Fluor | F | Spurenelement |
| Kupfer | Cu | Spurenelement |
| Kobalt | Co | Spurenelement |
| Mangan | Mn | Spurenelement |
| Molybdän | Mo | Spurenelement |
| Zink | Zn | Spurenelement |
| Chrom | Cr | Spurenelement |
| Selen | Se | Spurenelement |

Aufgabe 2:



Aufgabe 3:

Mineralstoffe

**Nenne die 6 Hauptbestandteile der Nahrung.**

Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe, Vitamine, Wasser

Nenne die Aufgaben der Mineralstoffe im Körper.

|  |  |
| --- | --- |
| ➀Nervenerregbarkeit | C:\Users\Stefanie\Desktop\Bilder_Handy\CAM00862.jpg |
| ➁Zahnaufbau |
| ➂Muskelerregbarkeit |
| ➃Herztätigkeit |
| ➄Knochenaufbau |
| ➅ Magensalzsäurebildung |
| ➆Blutgerinnung |

**Wie kann ich den Bedarf an Mineralstoffen am besten decken?**

Vollwertige Ernährung nach der Ernährungspyramide.

**Wer hat einen erhöhten Bedarf an bestimmten Mineralstoffen?**

Säuglinge, Kinder und Jugendliche – Wachstum

Schwangere und Stillende – Aufbau des kindlichen Organismus und Muttermilch

Stress und körperliche Belastung

Erkrankungen

….

**Welche Mineralstoffe haben eine toxische Wirkung?**

Blei (Pb), Cadmium (Cd), Quecksilber (Hg), Arsen (As) und radioaktive Substanzen

**Welche Eigenschaften treffen auf Mineralstoffe zu? Welche Aussage ist korrekt? Korrigiere die falschen Aussagen.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Trifft zu | Trifft nicht zu | Korrektur |
| MST liefern dem Körper keine Energie.  | x |  |  |
| MST sind nicht lebensnotwendig. |  | x | Sind essentiell  |
| MST benötigt man in großen Mengen.  |  | x | Kleinen Mengen |
| MST zählt man zu den Baustoffen. | x |  |  |
| MST sind Makronährstoffe. |  | x | Mikronährstoffen |
| MST sind Schutz- und Reglerstoffe.  | x |  |  |
| MST sind organische Verbindungen.  |  | x | Anorganisch |