

Obst – da steckt viel Gutes drin

Obst schmeckt nicht nur lecker, sondern enthält auch eine Menge lebensnotwendiger und gesundheitsförderlicher Inhaltsstoffe.

Aufgabe:

Lies dir die Aussagen zu den besonderen Inhaltsstoffen von Obst genau durch.

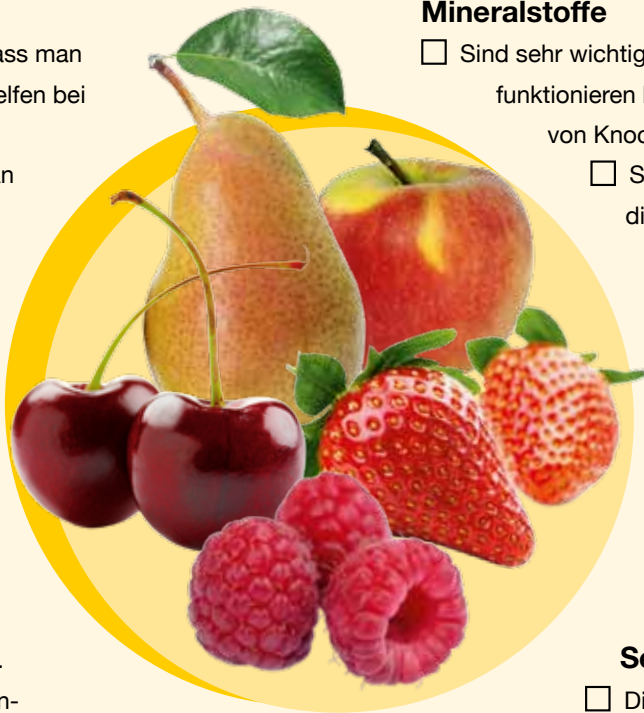
Eine ist richtig und eine erfunden. Welche ist richtig? Kreuze sie an.

Ballaststoffe

- Sie sorgen dafür, dass man schneller satt ist und helfen bei der Verdauung.
- Sie stecken nur in an Bäumen wachsenden Obstsorten und sorgen dafür, dass das Obst von den Ästen herabhängt.

Vitamine

- Sind lebendige, kleine Tierchen im Obst, die wichtig für unsere Verdauung sind.
- Sie sind für uns Menschen lebensnotwendige Verbindungen, da sie nicht vom Körper selbst hergestellt werden können. Sie sollten möglichst täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.



Mineralstoffe

- Sind sehr wichtig, damit unser Stoffwechsel richtig funktionieren kann. Sie sorgen z.B. für den Aufbau von Knochen, Zähnen und Blutzellen.
- Sie kommen nur in Steinfrüchten vor, die auf Böden mit vielen Steinen gewachsen sind.

Wasser

- Obst enthält sehr viel Wasser. Damit hilft es, gut den Durst zu löschen!
- Durch den Verzehr von Obst bekommt man richtig Durst und muss danach viel trinken.

Sekundäre Pflanzenstoffe

- Diese Substanzen werden nur von Pflanzen hergestellt. Wissenschaftler erforschen, welche guten Eigenschaften sie auf die Gesundheit ausüben.
- Diese Substanzen werden von Pflanzen hergestellt, die älter als zwei Jahre sind.

Tipps zum Obstgenuss:

➔ Einfach zwischendurch.

Obst ist ein super Snack und Fitmacher und löscht prima deinen Durst. Versuche, zwei- bis dreimal pro Tag Obst zu essen.

➔ Einfach gesund.

Die meisten guten Inhaltsstoffe stecken direkt unter der Schale – deshalb solltest du Obst waschen und möglichst pur vernaschen.

➔ Einfach praktisch.

Die meisten Früchte tragen ihre Verpackung, nämlich ihre Schale, schon mit sich. Sie lassen sich super mit zur Schule oder zum Sport nehmen. Also, einfach mal ausprobieren und einen Apfel, eine Birne, Pflaumen oder Zwetschgen mitnehmen. Du kannst sie verputzen, wenn du Hunger bekommst.

➔ Einfach fix sein.

Klein geschnittenes Obst solltest du möglichst schnell verzehren, sonst gehen die Vitamine verloren.