

Aufgabe:

1. Lies den Text und die Tabelle. So erfährst du, wie dir Hafer hilft, fit und konzentriert durch den Schultag zu kommen!

Müde und hungrig im Unterricht zu sitzen, macht keinen Spaß. Doch was kannst du machen, um von der ersten bis zur letzten Schulstunde fit und satt zu sein?

Natürlich musst du nachts ausreichend schlafen. Damit du dich gut konzentrieren kannst, ist auch eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Jeder einzelne Bissen deiner Nahrung enthält verschiedene Nährstoffe. Besonders das Frühstück am Morgen ist notwendig, denn nach der langen Nacht sind die Nährstoffspeicher in deinem Körper leer und müssen wieder aufgefüllt werden.

Bei der Verdauung werden die Nährstoffe in ihre Bausteine zerlegt und gelangen dann über die Darmwand ins Blut. Über die Blutbahnen wird dein ganzer Körper versorgt. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckerketten. Diese werden in Zuckerbausteine gespalten, die Energienachschub für dein Gehirn und deine Muskeln sind. Mit gut gefüllten Kohlenhydratspeichern weißt du zum Beispiel die Antworten auf Fragen der Lehrer schneller und wirst nicht so schnell müde. Ohne volle Speicher kann dein Gehirn nicht gut arbeiten.

Ist der Speicher ganz leer, dann kann dir sogar schwindelig und übel werden. Auch Kopfschmerzen können ein erstes Anzeichen für zu wenige Kohlenhydrate sein.



Wichtige Nährstoffe, die im Hafer stecken

	Wozu braucht dein Körper die Nährstoffe?
Mineralstoffe	Ohne sie funktioniert fast nichts im Körper. Sie helfen beim Stoffwechsel, beim Wachstum, der Blutbildung und beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln.
Vitamine	Vitamine kann unser Körper nicht selbst herstellen. Daher müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Ihre Aufgaben sind sehr unterschiedlich. Alle dienen als Werkzeuge im Stoffwechsel.
Kohlenhydrate	Sie sind die wichtigsten Energielieferanten. Zusammengesetzt sind sie aus Zuckerbausteinen. Während der Verdauung werden alle Zuckerketten gespalten, die einzelnen Zuckerbausteine gelangen in die Blutbahn.
Ballaststoffe	Sie machen uns satt und helfen bei der Verdauung. Zudem können sie einigen Krankheiten vorbeugen.
Eiweiß	Unser Körper braucht ständig Eiweiß zum Aufbau von Muskeln, Haut, Haaren, Nägeln und Blutzellen. Während des Wachstums ist der Eiweißbedarf besonders hoch.
Fette	Einige Vitamine können nur zusammen mit Fett ins Blut gelangen und dann ihre Aufgaben ausüben. Allgemein dient Fett dem Körper als Schutzschicht, die die inneren Organe vor Schlägen und Stößen schützt und verhindert, dass wir schnell frieren. Außerdem ist Fett eine wichtige Energiereserve.

2. Erkläre mit eigenen Worten, wozu der Körper Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett braucht!