

M19: Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Obst und Gemüse

Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Obst und Gemüse

Arbeitsauftrag:

- Schlage die Werte in der Nährwerttabelle nach und ergänze die Tabelle bei den einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen folgendermaßen:

Grün: höchster Wert
 Orange: mittlerer Wert
 Rot: kleinster Wert

| | Kalium | Calcium | Vitamin C | Betacarotin |
|-----------------------|--------|---------|-----------|-------------|
| Ananas, roh | | | | |
| Ananaskonserve | | | | |
| Ananassaft | | | | |

| | Kalium | Calcium | Vitamin C | Betacarotin |
|-------------------------------|--------|---------|-----------|-------------|
| Erdbeeren, roh | | | | |
| Erdbeerkonserve | | | | |
| Erdbeeren, tiefgekühlt | | | | |

| | Kalium | Calcium | Vitamin C | Betacarotin |
|------------------------------|--------|---------|-----------|-------------|
| Grüne Bohnen, roh | | | | |
| Grüne Bohnen, gekocht | | | | |
| Grüne Bohnenkonserve | | | | |

| | Kalium | Calcium | Vitamin C | Betacarotin |
|------------------------|--------|---------|-----------|-------------|
| Möhren, roh | | | | |
| Möhren, gekocht | | | | |
| Möhrenkonserve | | | | |

Was fällt dir beim Betrachten der einzelnen Werte auf?

Quelle: Hesecker, Helmut/ Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag. Neustadt an der Weinstraße 2010.