

Ernährung (1): Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Körper.

Kohlenhydrate bestehen aus:

- Kohlenstoff
- Wasserstoff
- Sauerstoff

Traubenzucker ist die einfachste Kohlenhydratverbindung.

Er sorgt für eine **kurzfristige Leistungssteigerung**. (Schokoriegel)

Stärkehaltige Kohlehydrate sorgen für eine **länger andauernde Leistungssteigerung**. (Vollkornbrot, Nudel, Reis)

Überschüssige Aufnahme wird im Körper als Reserve gespeichert.

Aufgaben:

- *Notiere von den letzten 2 Tagen deine Mahlzeiten und suche jeweils die kohlehydrathaltigen Bestandteile*
- *S. 378 A1-3*