

# Das Getreide und die „Nährstoffis“



Weizen



Hafer



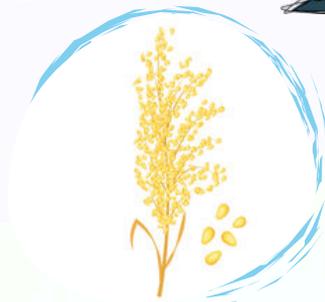
Roggen



Dinkel



Gerste



Hirse



Reis



Mais



**Die Nährstoffgeschichte**  
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte



# Das Getreide und die „Nährstoffis“

Man macht daraus Brot, Nudeln, Müsli und andere leckere Sachen: Getreide. Es ist wichtig, weil es uns viel Energie und wichtige Inhaltsstoffe zum Spielen, Denken und Wachsen gibt. In den verschiedenen Getreidekörnern stecken Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe und auch „Nährstoffis“, also Vitamine und Mineralstoffe. Besonders viele gibt es in den Randschichten unter der Außenhülle (den Spelzen). Deshalb bekommt ihr besonders viele gesunde Stoffe ab, wenn ihr zu Vollkorn-Lebensmitteln greift. In Ihnen ist nicht nur das Innere verarbeitet, sondern das ganze (also: das volle) Korn. Gemüsialerweise macht das auch länger satt.

## Fragerunde:

Welche Getreidesorten verwenden Menschen häufig zum Brotbacken?

---

---

Welches Getreide essen wir oft im Frühstücksmüsli?

---

---

Wofür wird Mais verwendet? Nenne mindestens zwei Beispiele.

---

---

Was wird aus Weizen hergestellt? Schreibe drei Lebensmittel auf.

---

---



**Die Nährstoffgeschichte**  
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte



# der Weizen



## Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

# der Roggen



## Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

# der Hafer



## Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

# die Gerste



**Die Nährstoffgeschichte**  
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

# die Hirse



**Die Nährstoffgeschichte**  
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

# der Reis



**Die Nährstoffgeschichte**  
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

# der Mais



## Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

# der Dinkel



Dinkel



**Die Nährstoffgeschichte**  
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte