



## Basiswissen Protein und Eisen



(4 Min.) Lesen Sie die Vergleichstabelle „Basiswissen Protein und Eiweiß“.



(4 Min.) Suchen Sie sich an Ihrer Theke einen Gesprächspartner und arbeiten Sie gemeinsam die Gemeinsamkeiten heraus. Notieren Sie diese an entsprechender Stelle in der Tabelle.

Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit dem Lösungsblatt.

**Bitte nehmen Sie abschließend die beschriebene Vergleichstabelle mit zu Ihren Unterlagen.  
Danke.**

## Basiswissen Protein und Eisen

Aspekt	Protein	Gemeinsamkeiten	Eisen
Art des Nährstoffes, Energiegehalt	Protein liefert Energie, und zwar genauso viel wie Kohlenhydrate.		Eisen ist ein energiefreier Mineralstoff.
Wesentlich Funktionen im Körper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestandteil von Muskeln und Sehnen, von Hormonen wie Adrenalin, von Antikörpern des Immunsystems</li> <li>- Transport von Sauerstoff in Form von Hämoglobin (roter Blutfarbstoff)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestandteil oder Aktivator von Enzymen</li> <li>- Transport von Sauerstoff in Form von Hämoglobin (roter Blutfarbstoff)</li> <li>- Sauerstoffspeicher in Form von Myoglobin (Muskelfarbstoff)</li> </ul>
Lebensmittel mit hohem Gehalt	Fleisch, Fisch, Eier, einige Milchprodukte und Hülsenfrüchte		Fleisch, Eier, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, einige Gemüsesorten
Besonderheiten	—		Die Aufnahme von Eisen aus den Nahrungsmitteln beträgt bei tierischen Nahrungsmitteln ca. 20 %, bei pflanzlichen ca. 5 %.
Empfehlung für die tägliche Aufnahme	Die Empfehlung bezieht sich auf das Körpergewicht; sie beträgt 0,8 Gramm pro kg Körpergewicht, also z. B. 56 g für eine Person mit 70 kg Gewicht.		Die Empfehlung bezieht sich auf das Geschlecht: Für Frauen 15 Milligramm Eisen pro Tag, Für Männer 10 Milligramm Eisen pro Tag.
Essen Sie 150 g Rinderfilet, so ...	... nehmen Sie 57 % der Proteinmenge auf, die eine Person mit 70 kg Gewicht täglich benötigt.		...nehmen Sie 46 % der Eisenmenge auf, die ein Mann täglich benötigt, 31 % der Eisenmenge auf, die eine Frau täglich benötigt.



## Basiswissen Protein und Eisen



(8 Min.)

Suchen Sie sich an Ihrer Theke eine Kollegin/einen Kollegen. Lesen Sie die Kärtchen aus dem Umschlag durch und legen Sie diese so in die Struktur der Vergleichsmap, dass sich eine für Sie sinnvolle Anordnung ergibt.

Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit dem Lösungsblatt.

**Bitte legen Sie abschließend die Kärtchen zurück in den Umschlag und die Vergleichsmap auf den Stapel.  
Danke.**



## Basiswissen Protein und Eisen



(8 Min.)

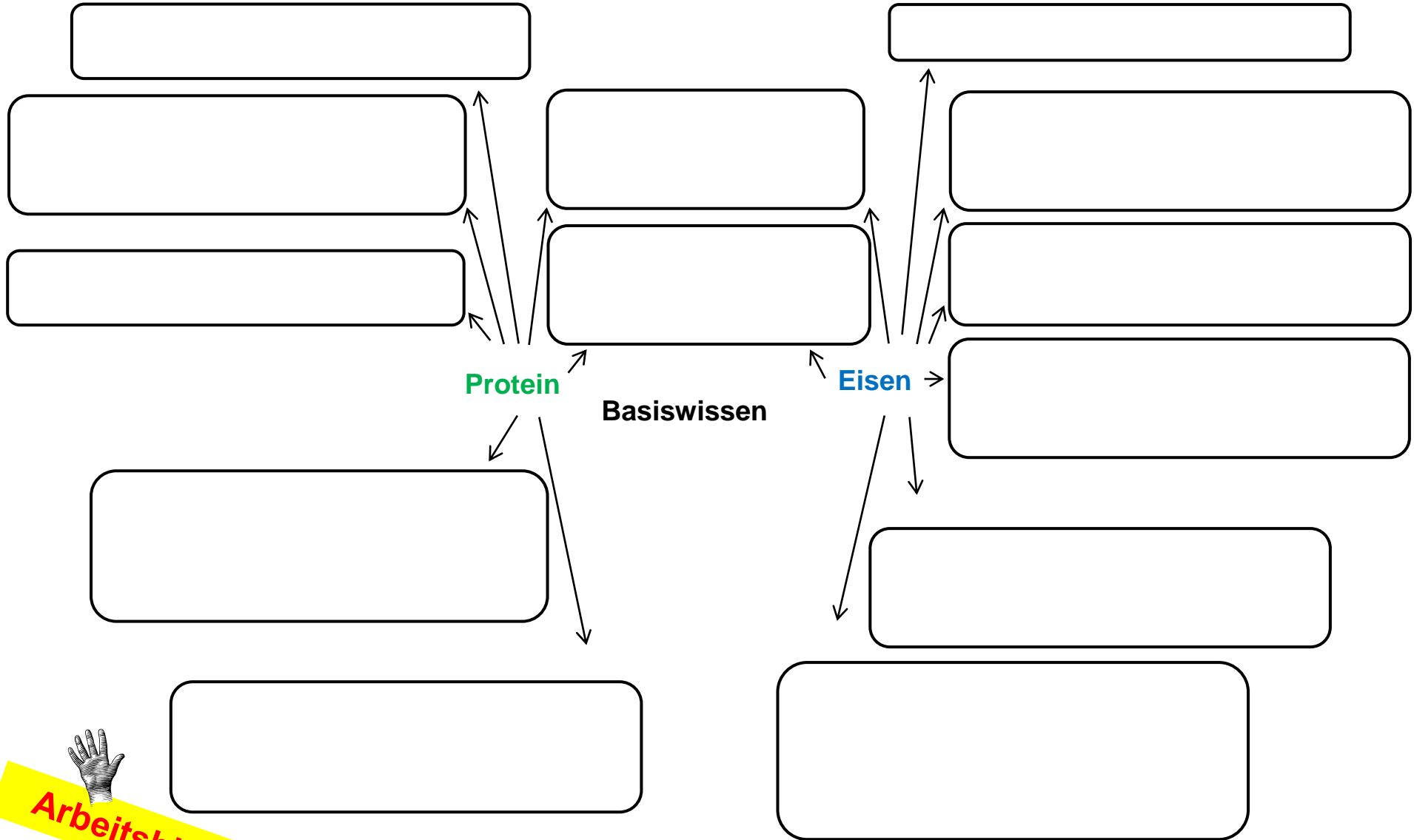
Suchen Sie sich an Ihrer Theke eine Kollegin/einen Kollegen. Lesen Sie die Vergleichsmap „Basiswissen Protein und Eisen“. Ordnen Sie die Bilder aus dem Umschlag den Aspekten so zu, dass die Vergleichsmap insgesamt für Sie ansprechend aussieht.

**Bitte legen Sie abschließend die Bilder zurück in den Umschlag und die Vergleichsmap auf den Stapel.  
Danke.**

Unterschiede

Gemeinsamkeiten

Unterschiede



Arbeitsblatt

## Unterschiede

Protein liefert Energie, und zwar genauso viel wie Kohlenhydrate.

Wesentliche Funktionen im Körper:  
Bestandteile von Muskeln und Sehnen,  
von Hormonen wie Adrenalin und  
Antikörpern des Immunsystems

Proteinreiche Nahrungsmittel sind  
Fisch und einige Milchprodukte.

## Gemeinsamkeiten

Wesentliche Funktion von  
Protein und Eisen:  
Sauerstofftransport (roter  
Blutfarbstoff Hämoglobin)

Nahrungsmittel, die reich an  
Protein und Eisen sind:  
Fleisch, Eier und  
Hülsenfrüchte

## Unterschiede

Eisen ist ein energiefreier Mineralstoff.

Wesentliche Funktionen im Körper:  
Bestandteil oder Aktivator von Enzymen,  
Sauerstoffspeicher (Muskelfarbstoff  
Myoglobin)

Eisenreiche Nahrungsmittel sind  
Vollkorngetreide, Nüsse  
und einige Gemüsesorten

Die Aufnahme von Eisen aus den  
Nahrungsmitteln beträgt  
bei tierischen Nahrungsmitteln ca. 20 %,  
bei pflanzlichen ca. 5 %.

**Protein**

**Eisen**

## Basiswissen

Die Empfehlung für die tägliche Aufnahme von Protein bezieht sich auf das Körpergewicht; sie beträgt 0,8 Gramm pro kg Körpergewicht, also z. B. 56 g für eine Person mit 70 kg Gewicht.

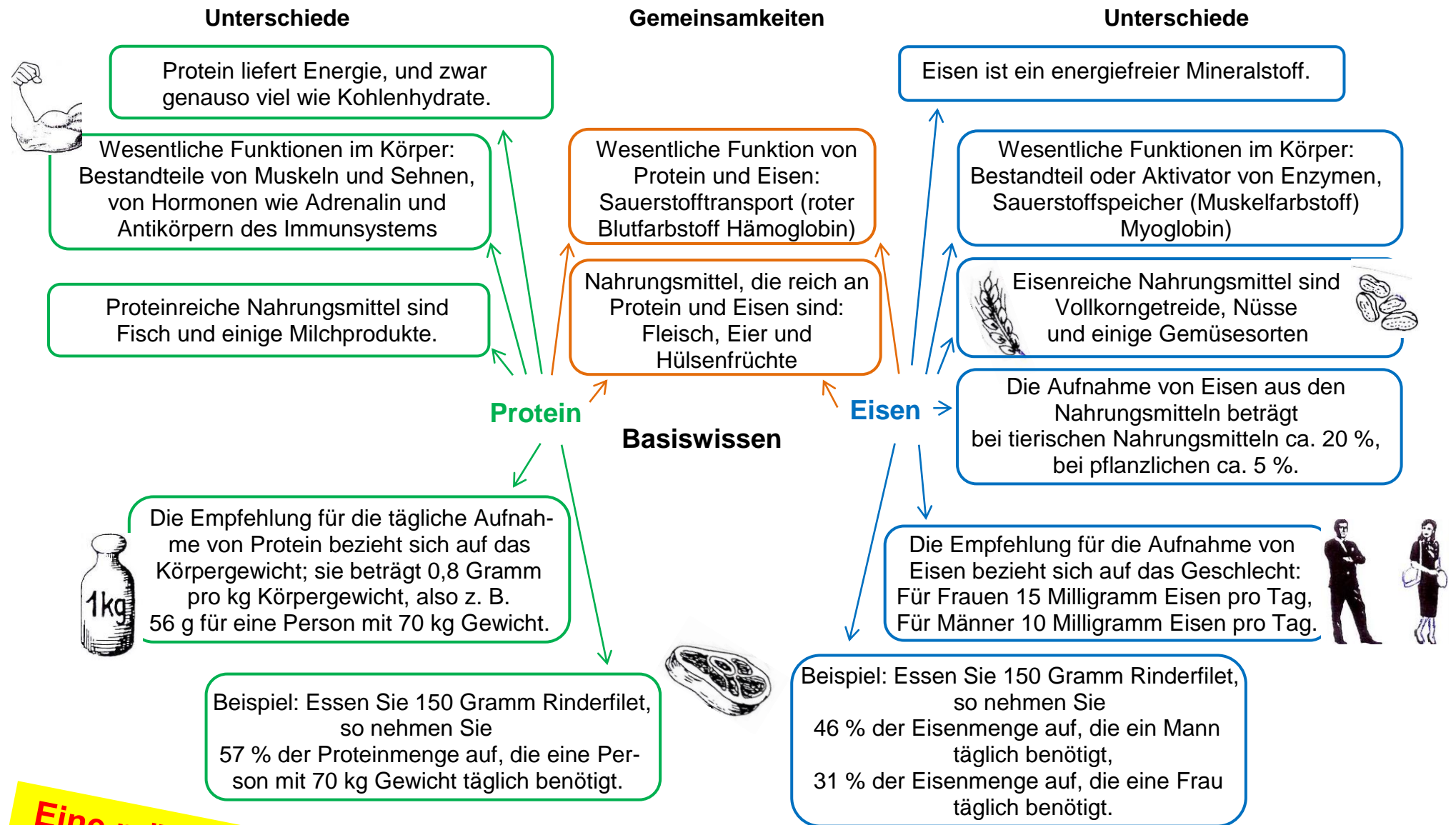
Beispiel: Essen Sie 150 Gramm Rinderfilet, so nehmen Sie 57 % der Proteinmenge auf, die eine Person mit 70 kg Gewicht täglich benötigt.

Die Empfehlung für die Aufnahme von Eisen bezieht sich auf das Geschlecht:  
Für Frauen 15 Milligramm Eisen pro Tag,  
Für Männer 10 Milligramm Eisen pro Tag.

Beispiel: Essen Sie 150 Gramm Rinderfilet, so nehmen Sie 46 % der Eisenmenge auf, die ein Mann täglich benötigt, 31 % der Eisenmenge auf, die eine Frau täglich benötigt.

 **Eine mögliche Lösung**

 **Arbeitsblatt**



**Eine mögliche Lösung**

