



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

Fette und Öle (Vertiefungswissen)



- 1 Sortiere die Fettquellen nach ihrer Nützlichkeit für den menschlichen Organismus.
- 2 Beschreibe den Aufbau eines Fettes.
- 3 Beschreibe die Unterschiede zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren.
- 4 Gib an, welche Lebensmittel Fette enthalten.
- 5 Beschreibe die Eigenschaften von Fetten und Ölen.
- 6 Benenne die Fettsäuren.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben



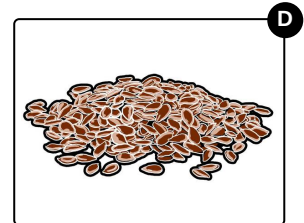
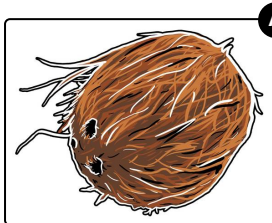
Das komplette Paket, inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



Sortiere die Fettquellen nach ihrer Nützlichkeit für den menschlichen Organismus.

Sortiere die Fette beginnend mit dem nützlichsten Fett für den Menschen.

Fette sind im menschlichen Organismus sehr wichtig. Hierbei spielen die Pflanzenöle eine besondere Rolle.



RICHTIGE REIHENFOLGE



Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Sortiere die Fettquellen nach ihrer Nützlichkeit für den menschlichen Organismus.

1. Tipp

Leinöl hat den größten Anteil von dreifach gesättigten Fettsäuren, Kokosfett den niedrigsten Anteil.

2. Tipp

Olivenöl hat insgesamt in der Summe 97% ungesättigte Fettsäuren, Butter dagegen nur 47%.

3. Tipp

Je höher der Anteil von mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist, desto wertvoller ist das Öl für den Körper.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Sortiere die Fettquellen nach ihrer Nützlichkeit für den menschlichen Organismus.

Lösungsschlüssel: D, C, B, A

Fette sind für den menschlichen Organismus sehr wichtig. Besonders wichtig sind die Pflanzenöle, welche aus einem gewissen, charakteristischen Anteil an ungesättigten Fettsäuren bestehen. Essentielle Fette besitzen Fettsäuren mit zwei oder drei Doppelbindungen. Mithilfe dieser Fettsäuren kann der Körper selbst Stoffe aufbauen, die er zum Beispiel für den Stoffwechsel benötigt.

Schaut man nun die angegebenen Öle an, so zeigt sich, dass die Öle mit einem sehr hohen Anteil an Doppelbindungen sehr nützlich sind. Das Leinöl ist am nützlichsten, da es als einziges Öl einen hohen Anteil an dreifach ungesättigten Fettsäuren enthält. Das Kokosfett (8%) und die Butter (47%) enthalten wenig ungesättigte Fettsäuren und sind daher weniger nützlich für den Körper.