

Bestandteile der Nahrung - Lösung

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Bestandteil	Aufgabe im Körper	Beispiele
Kohlenhydrate	liefern schnell Energie	 Brot, Reis, Kartoffeln
Fette	liefern und speichern Energie	 Öl, Butter, Nüsse
Eiweiße (Proteine)	bauen Muskeln und Zellen auf	 Eier, Hülsenfrüchte, Quark
Vitamine	schützen und regeln Körpervorgänge	 Obst, Gemüse
Mineralstoffe	stärken Knochen und unterstützen Nerven	 Milch, Vollkornprodukte
Wasser	transportiert Stoffe und regelt die Körpertemperatur	 Wasser, ungesüßter Tee

Zuordnung - Lösungen

Baustoffe: Eiweiße, Mineralstoffe

Betriebsstoffe: Kohlenhydrate, Fette

Reglerstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Wasser

Merksatz

Eine ausgewogene Ernährung enthält alle Nährstoffe
in passenden Mengen.