

# Bestandteile der Nahrung – Arbeitsblatt

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

| Bestandteil           | Aufgabe im Körper | Beispiele                                                                             |
|-----------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kohlenhydrate         | _____             |    |
| Fette                 | _____             |    |
| Eiweiße<br>(Proteine) | _____             |    |
| Vitamine              | _____             |  |
| Mineralstoffe         | _____             |  |
| Wasser                | _____             |  |

## Aufgabe 1: Ordne die Nährstoffe zu.

Baustoffe: \_\_\_\_\_

Betriebsstoffe: \_\_\_\_\_

Reglerstoffe: \_\_\_\_\_

## Aufgabe 2: Formuliere einen Merksatz zur ausgewogenen Ernährung.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_