Nährstoffe in DER Nahrung

AUFGABE 1

Welche Nährstoffe gibt es in unserer Nahrung?

Schreibe die passenden Wörter in die Lücken.

In Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot ist Zucker und Stärke.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ sind Nährstoffe.

Diese \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ nennt man Kohlenhydrate.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ liefern Energie.

Wir brauchen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ für die Muskeln, die Organe und das Gehirn.

In Butter, Wurst, Käse, Nüssen und Öl sind Fette.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ liefern auch Energie.

Wir brauchen Fett für die \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ und für die Wärme im Körper.

In der Nahrung gibt es auch Eiweiße. Der Körper braucht \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ für das Wachstum.

In Milchprodukten, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen) sind viele Eiweiße.

|  |
| --- |
| Energie – Fette – Nährstoffe – Zucker – Eiweiß –Kohlenhydrate – Stärke – Haut |

AUFGABE 2

Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße

Lies den Text und beantworte die Fragen.

Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot enthalten Zucker und Stärke. Das sind Nährstoffe. Sie heißen Kohlenhydrate. Kohlenhydrate liefern Energie für Muskeln, Organe und das Gehirn. In Butter, Wurst, Nüssen und Ölen ist Fett. Das Fett kommt in die Haut als Fettpolster. So bleibt der Körper warm. Der Körper braucht auch Eiweiß für das Wachstum. In Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Ei und Hülsenfrüchten ist viel Eiweiß. Vor allem in der Kindheit und Jugend ist Eiweiß zum Aufbau der Zellen wichtig.

1. In welchen Lebensmitteln ist Zucker und Stärke enthalten?

2. Welcher Nährstoff ist Zucker und Stärke?

3. Wofür sind Kohlenhydrate wichtig?

4. In welchen Lebensmitteln sind Fette enthalten?

5. Warum braucht unser Körper Fett?

6 .In welchen Lebensmitteln ist Eiweiß enthalten?

7. Wofür brauchen wir Eiweiß?

5. Warum Ist Eiweiß in der Kindheit und Jugend so wichtig?

AUFGABE 3

Richtig oder falsch?

Kreuze an.

Fette sind Zucker und Stärke. . 🞎richtig🞎falsch
Wir brauchen Eiweiß als Fettpolster. 🞎richtig🞎falsch

Fette sind wichtig für die Wärme des Körpers. 🞎richtig🞎falsch

Eiweiß ist wichtig für die Zellen und das Wachstum 🞎richtig🞎falsch

Zucker und Stärke sind Kohlenhydrate. 🞎richtig🞎falsch
Kohlenhydrate geben dem Körper Energie. 🞎richtig🞎falsch
Milch, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß. 🞎richtig🞎falsch

AUFGABE 4

Welche Nährstoffe sind in diesen Lebensmitteln.

Ordne zu

|  |  |
| --- | --- |
| Kohlenhydrate |  |
| Eiweiß |  |
| Fette |  |

|  |
| --- |
| Käse – Nudeln – Öl – Müsli – Joghurt – Wurst – Quark – Brötchen – Butter |