nährstoffe für den körper

AUFGABE 1

Brennstoffe, Baustoffe und Ergänzungsstoffe

Lies den Text und beantworte die Fragen.

Kohlenhydrate und Fette geben dem Körper Energie. Sie sind Brennstoffe und liefern die Energie für den Körper. Der Körper braucht Energie für die Aktivität von Muskeln, Organen und dem Gehirn. Eiweiße sind Baustoffe. Wir brauchen die Baustoffe zum Aufbau unseres Körpers. Unsere Nahrung enthält auch Ergänzungsstoffe. Das sind Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

1. Was sind Kohlenhydrate und Fette?  
*Schreibe einen ganzen Satz: „Kohlehydrate und Fette sind …“*

2. Was ist die Aufgabe von Brennstoffen?

3. Was sind Eiweiße?

4. Was ist die Aufgabe von Baustoffen?

5. Was bekommen wir neben Brennstoffen und Baustoffen noch von unserer Nahrung?

6. Was zählt zu den Ergänzungsstoffen?

AUFGABE 2

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe

Schreibe die passenden Wörter in die Lücken.

Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sind wichtige Ergänzungsstoffe in der Nahrung.

Vitamine sind in Obst und Gemüse.   
  
  
Wenn wir zu wenig \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ essen, werden wir krank und müde.

Unser Körper braucht auch \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ . Mineralien sind in fast allen Lebensmitteln.   
  
  
Zu den Mineralien zählen Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen.

Ballaststoffe sind auch wichtig. In pflanzlicher Nahrung gibt es \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Sie machen satt und fördern die \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

|  |
| --- |
| Ballaststoffe – Verdauung –Mineralien – Vitamine |

AUFGABE 3

**Brennstoffe, Baustoffe und Ergänzungsstoffe**

Schreibe die Nährstoffe und Ergänzungsstoffe zu den Lebensmitteln in der Box auf.

Käse ist reich an Eiweiß, Fett und Mineralien.

|  |
| --- |
| Käse – Paprika – Apfel – Müsli – Fisch – Schokolade |

AUFGABE 4

**Wie viele Stücke Würfelzucker sind in diesen Lebensmitteln? Schätz mal und ordne zu.**1 Stück Würfelzucker hat 3 Gramm (g) Zucker.

|  |  |
| --- | --- |
| **Lebensmittel** | **Stücke Würfelzucker** |
| Dose Cola (0,33l) |  |
| 300 ml Tomatenketchup |  |
| 100 g Schokolade |  |
| Kinderjoghurt (125 g) |  |
| Kekse (50 g) |  |
| 2 Fruchtbonbons |  |

\*Lösung: 12, 30,19, 7,10, 6