



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

Wie ernähre ich mich gesund?



- 1 **Benenne die Aktivitäten des Körpers, bei denen besonders viele Nährstoffe benötigt werden.**
- 2 **Nenne die Funktion der Bestandteile der Nahrung.**
- 3 **Ordne die abgebildeten Lebensmittel denjenigen Nahrungsbestandteilen zu, aus denen sie hauptsächlich bestehen.**
- 4 **Ordne die Lebensmittel nach empfohlenem Anteil an der gesamten Ernährung.**
- 5 **Bestimme, ob es sich bei den dargestellten Nahrungsmitteln um tierische oder pflanzliche Produkte handelt.**
- 6 **Ordne die Tätigkeiten eines Erwachsenen dem passenden Energiebedarf im Diagramm zu.**
- + **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)



Benenne die Aktivitäten des Körpers, bei denen besonders viele Nährstoffe benötigt werden.

Wähle die richtigen Antworten aus.

Wachstum A

Gehirnaktivität B

Nierenaktivität C

Sprechen D

körperliche Aktivität – Sport E



Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Benenne die Aktivitäten des Körpers, bei denen besonders viele Nährstoffe benötigt werden.

1. Tipp

Überlege, in welchen Fällen sich dein Körper besonders anstrengen muss.

2. Tipp

Wenn du Sport machst, verbrauchst du Kalorien.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Benenne die Aktivitäten des Körpers, bei denen besonders viele Nährstoffe benötigt werden.

Lösungsschlüssel: A, B, E

Obwohl auch die Nierentätigkeit und das Sprechen Energie erfordern, so ist dieser Anteil am Energiebedarf des Menschen eher gering. Die meisten Nährstoffe werden als Energielieferanten für die Hirnaktivität, das Wachstum (hier werden insbesondere Eiweiße benötigt) und bei körperlicher Aktivität genutzt.