



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

Nährstoffe – Bestandteile der Nahrung



- 1 **Bestimme die Eigenschaften der Nahrungsbestandteile.**
- 2 Gib an, welche Bestandteile der Nahrung zu den Nährstoffen gehören.
- 3 Ordne die Lebensmittel der entsprechenden Nährstoffgruppe zu.
- 4 Bestimme den Weg, den die Nahrung durch deinen Körper nimmt.
- 5 Beschreibe den Prozess des Abbaus der Kohlenhydrate.
- 6 Bestimme, welche Nahrungsmittel mit Iod-Kaliumiodid positiv reagieren.
- + 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)



Bestimme die Eigenschaften der Nahrungsbestandteile.

Verbinde die passenden Elemente miteinander.

| | | |
|---|---|-----------------|
| Sie fördern die Darmbewegung. | A | 1 Kohlenhydrate |
| Sie können die Abwehrkräfte unterstützen. | B | 2 Vitamine |
| Du benötigst sie für den Muskelaufbau. | C | 3 Fette |
| Sie sind die energiereichsten Nährstoffe. | D | 4 Eiweiße |
| Glukose und Saccharose gehören zu dieser Nährstoffgruppe. | E | 5 Ballaststoffe |



Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Bestimme die Eigenschaften der Nahrungsbestandteile.

1. Tipp

Ballaststoffe können durch Wasser im Magen und Darm aufquellen.

2. Tipp

Um einer Erkältung vorzubeugen, wird eine Ernährung mit ausreichend Vitaminen empfohlen.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Bestimme die Eigenschaften der Nahrungsbestandteile.

Lösungsschlüssel: A—5 // B—2 // C—4 // D—3 // E—1

Ballaststoffe liefern dem Körper zwar keine Energie, sie fördern jedoch die Darmbewegung und regen so die Verdauung an.

Vitamine sind in besonders großer Menge in Gemüse und Obst zu finden. Sie können deine Abwehrkräfte stärken und unterstützen viele Reaktionen, die in deinem Körper stattfinden.

Zu den **Kohlenhydraten** gehört die Glukose und auch die Saccharose. **Fette** sind die Nährstoffe mit dem höchsten Energiegehalt. Darum reichen bereits geringe Mengen an Fett aus, um deinen Tagesbedarf zu decken. Anders als bei den Vitaminen, die bei Überschuss vom Körper ausgeschieden werden, wird überschüssiges Fett vom Körper gespeichert. **Proteine** benötigt dein Körper unter anderem für den Muskelaufbau.