



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

# Ernährungspyramide – Einteilung von Lebensmitteln



- 1 Benenne die drei Hauptnährstoffe.
- 2 Beschrifte die Ernährungspyramide.
- 3 Beschreibe die Bedeutung von Wasser für den Körper.
- 4 Benenne verschiedene Vitamine.
- 5 Beschreibe die Funktion von Ballaststoffen.
- 6 Erkläre, wie es zur Erkrankung Skorbut kommen kann.
- + 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 drei Hauptnährstoffe.

Wähle die korrekten Antworten aus.

Kohlenhydrate **A**

Vitamine **B**

Eiweiße **C**

Ballaststoffe **D**

Fette **E**

Mineralstoffe **F**



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### **Benenne die drei Hauptnährstoffe.**

#### **1. Tipp**

Versuche dich zu erinnern, welche Stoffe in der Nahrungspyramide vertreten waren.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### **Benenne die drei Hauptnährstoffe.**

**Lösungsschlüssel:** A, C, E

Die drei Nährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe sind zwar auch wichtig für den Körper, sie gehören aber nicht zu den Nährstoffen.