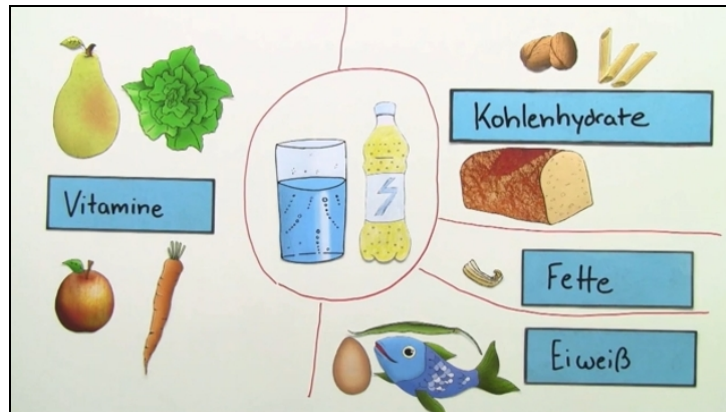




Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

Wozu braucht der Mensch Nährstoffe?



- 1 Welche Nährstoffe kennst du? Benenne sie.
- 2 Welche Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate, welche viele Fette und welche viel Eiweiß? Entscheide.
- 3 Wofür nutzt der Körper die Energie aus der Nahrung? Nenne die Aufgaben.
- 4 Warum solltest du Fette nur in geringen Mengen zu dir nehmen? Erkläre.
- 5 Welche Lebensmittel solltest du am meisten zu dir nehmen und welche weniger? Ordne sie.
- 6 Was passiert mit der Nahrung nach dem Schlucken? Erkläre.
- + 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)



Welche Nährstoffe kennst du? Benenne sie.

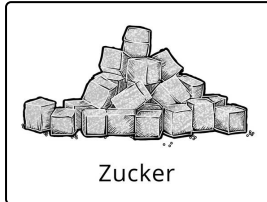
Schreibe die richtigen Nährstoffe unter die Bilder.

Eiweiße

Vitamine

Kohlenhydrate

Fette



-----1

-----2

-----3

-----4



Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Welche Nährstoffe kennst du? Benenne sie.

1. Tipp

Zucker ist Saccharose und damit ein Kohlenhydrat.

2. Tipp

Tierische Produkte haben viel Eiweiß.

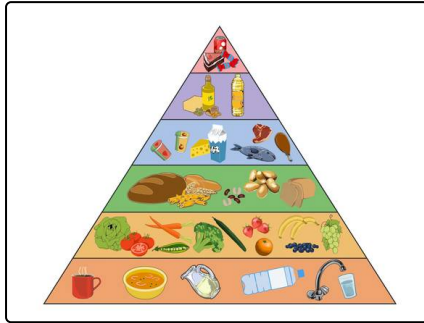


Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Welche Nährstoffe kennst du? Benenne sie.

Lösungsschlüssel: 1: Kohlenhydrate // 2: Eiweiße // 3: Fette // 4: Vitamine



Die drei Hauptnährstoffe sind Kohlenhydrate, auch Zucker genannt, Eiweiße und Fette. Fette sind die energiereichsten Nährstoffe und sollten daher nur in geringen Mengen gegessen werden.

Neben diesen Hauptnährstoffen gibt es noch Nebennährstoffe. Zu diesen zählen Vitamine, die du viel in Obst und Gemüse findest, Mineralstoffe und Ballaststoffe.