



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

Ernährung und Körperbild: Nährstoffe



- 1 Welche Nährstoffe gibt es? Nenne sie.
- 2 Von welchem Nährstoff steckt besonders viel in den Lebensmitteln? Bestimme.
- 3 Wofür sind die Nährstoffe wichtig? Ordne zu.
- 4 Was weißt du alles über den Nährstoff Eiweiß? Beschreibe.
- 5 Wer ernährt sich gesünder? Entscheide.
- 6 Wovon sollte Nina viel essen und wovon wenig? Bestimme.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

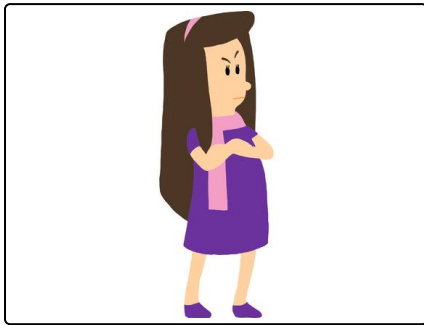


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



Welche Nährstoffe gibt es? Nenne sie.

Wähle alle Nährstoffe aus.



Nina ärgert sich.

Obwohl sie heute im Unterricht so gut aufgepasst hat, hat sie vergessen, welche Nährstoffe es gibt.

Kannst du ihr helfen?

Kohlenhydrate **A**

Eiweiße **B**

Vitamine **C**

Reis **D**

Fette **E**

Ballaststoffe **F**

Geschmacksverstärker **G**

Mineralstoffe **H**

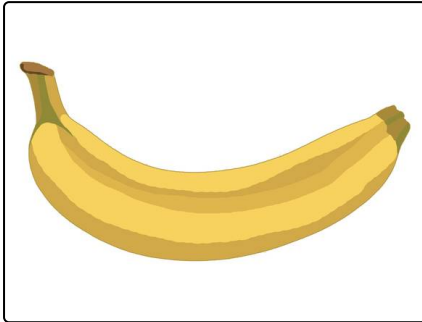


Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

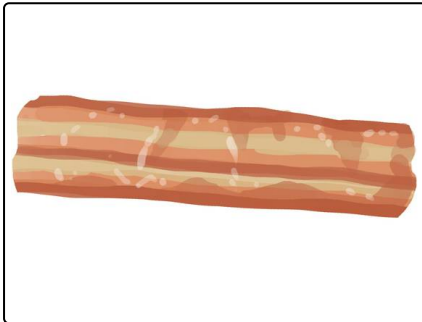
Welche Nährstoffe gibt es? Nenne sie.

1. Tipp



Nina weiß, dass die Banane voller Mineralstoffe und Vitamine steckt.

2. Tipp



Im Speck sind Fette enthalten.

3. Tipp

Geschmacksverstärker werden in großen Lebensmittelfabriken häufig zu fertigen Lebensmitteln hinzugefügt. In vielen Chipssorten steckt Geschmacksverstärker.

Geschmacksverstärker unterstützen den Körper nicht. Deshalb sollte man möglichst wenig Lebensmittel mit Geschmacksverstärker essen.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Welche Nährstoffe gibt es? Nenne sie.

Lösungsschlüssel: A, B, C, E, F, H

In deiner Nahrung sind Nährstoffe enthalten.

- Lebensmittel, die **Fette oder Kohlenhydrate** enthalten, liefern uns Energie.
 - Die **Vitamine und Mineralstoffe** in Obst und Gemüse unterstützen unser Immunsystem. Gerade im Herbst und Winter helfen sie uns, gesund zu bleiben.
 - In Gemüse und Vollkornbrot sind außerdem **Ballaststoffe** enthalten. Ballaststoffe sind wichtig für unsere Verdauung.
 - Schließlich gibt es noch die **Eiweiße**. Mit diesem Nährstoff baut der Körper Muskeln und Knochen.
- Reis enthält besonders viele Kohlenhydrate. In Reis gibt es also Nährstoffe, aber Reis selbst ist kein Nährstoff.

Geschmacksverstärker werden in großen Lebensmittelfabriken häufig zu fertigen Lebensmitteln hinzugefügt. In vielen Chipssorten steckt Geschmacksverstärker. Geschmacksverstärker unterstützen den Körper nicht. Deshalb sollte man möglichst wenig Lebensmittel mit Geschmacksverstärker essen.