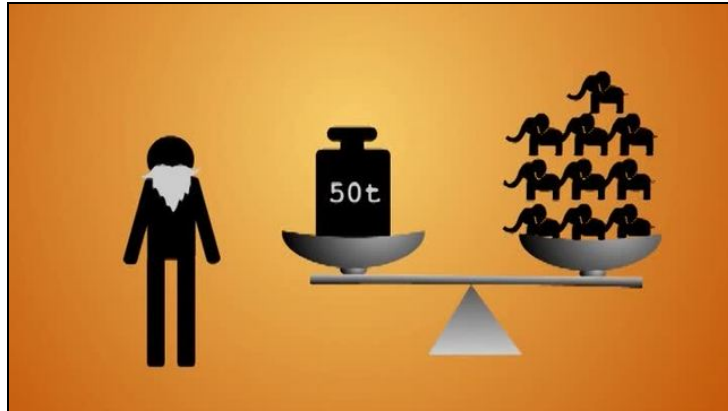




Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

Die Zerlegung von Nährstoffen



- 1 **Benenne die Inhaltsstoffe einer Kartoffel.**
- 2 Bestimme, warum die Verdauung wichtig ist.
- 3 Beschreibe, wie der Zucker aus der Kartoffel in unseren Körper gelangt.
- 4 Ordne die Lebensmittel den verschiedenen Nährstoffgruppen zu.
- 5 Beschreibe den Weg der Nahrung im Körper.
- 6 Bestimme die Antworten im Nahrungsquiz.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

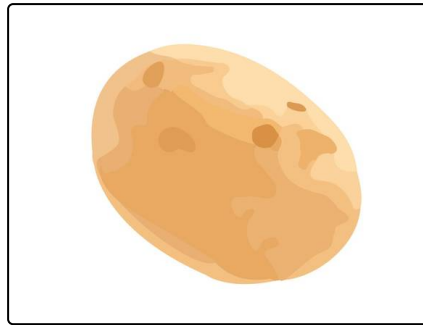


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



Benenne die Inhaltsstoffe einer Kartoffel.

Verbinde die Inhaltsstoffe mit der passenden Mengenangabe.



Wasser	A	1	0,1 %
Kohlenhydrate	B	2	1 %
Eiweiße	C	3	15 %
Fette	D	4	2 %
Mineralstoffe und Spurenelemente	E	5	80 %

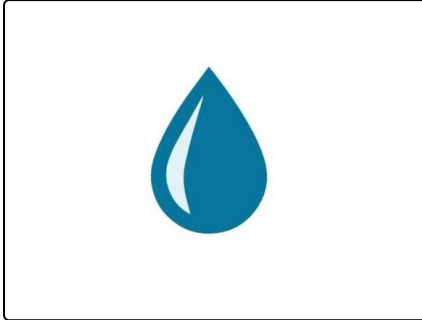


Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Benenne die Inhaltsstoffe einer Kartoffel.

1. Tipp



Wasser macht den Großteil einer Kartoffel aus.

2. Tipp

Fette findest du in einer geschälten Kartoffel nur sehr wenige.

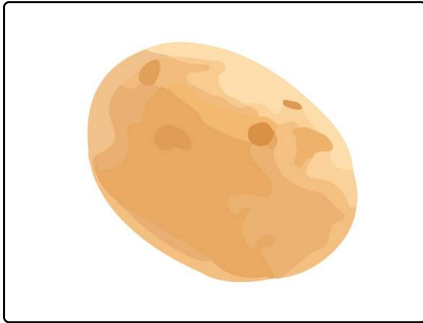


Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Benenne die Inhaltsstoffe einer Kartoffel.

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



Eine geschälte Kartoffel enthält viele verschiedene Inhaltsstoffe. Darunter befinden sich zahlreiche Vitamine und sehr viel Wasser. Die Kartoffel besteht zu 80 % aus Wasser. 15 % Kohlenhydrate sind enthalten und 2 % Eiweiße. Fette sind nur sehr wenige enthalten (0,1 %). Mineralstoffe und Spurenelemente wie Natrium und Kalium befinden sich zu nur 1 % in der Kartoffel. Auch Ballaststoffe findest du in einer Kartoffel.