



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

Kohlenhydrate, Vitamine & Co



- 1 **Gib an, zu welchem Makronährstoff die Lebensmittel gehören.**
- 2 **Gib an, welche Nährstoffgruppen den Mikro- oder Makronährstoffen zugeordnet werden können.**
- 3 **Bestimme, welche Mengen pro Nährstoff nötig sind.**
- 4 **Beschreibe den Unterschied zwischen Mikro- und Makronährstoffen.**
- 5 **Ordne den verschiedenen Nährstoffen ihre jeweilige Bedeutung für den Körper zu.**
- 6 **Beurteile die Sinnhaftigkeit der Atkins-Diät.**
- + **mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben**

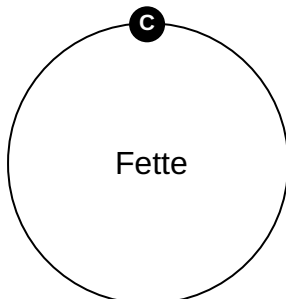
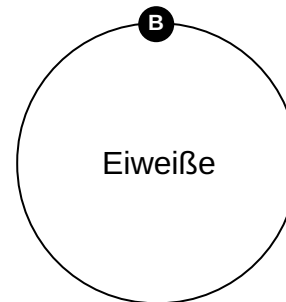
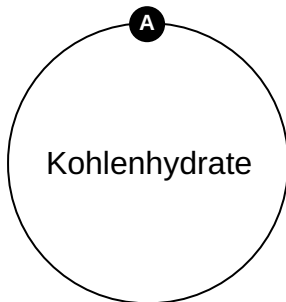
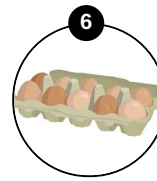
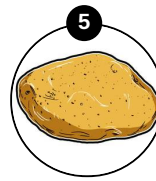
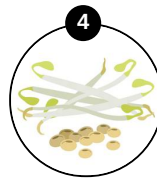
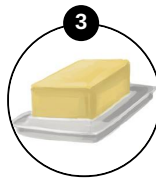
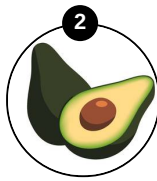
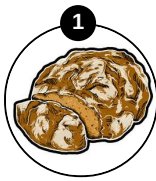


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



Gib an, zu welchem Makronährstoff die Lebensmittel gehören.

Ordne die Lebensmittel dem passenden Makronährstoff zu.





Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Gib an, zu welchem Makronährstoff die Lebensmittel gehören.

1. Tipp

Kohlenhydrate nehmen in deinem täglichen Speiseplan vermutlich den größten Platz ein. Überlege, was du jeden Tag zu dir nimmst und schau, ob du einige dieser Lebensmittel hier wiederfindest.

2. Tipp



Hier siehst du Sojasprossen und Sojabohnen.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Gib an, zu welchem Makronährstoff die Lebensmittel gehören.

Lösungsschlüssel: A: 1, 5 // B: 4, 6 // C: 2, 3

| Kohlenhydrate | Eiweiße | Fette |
|---------------|-----------|---------|
| Kartoffeln | Sojabohne | Avocado |
| Brot | Eier | Butter |