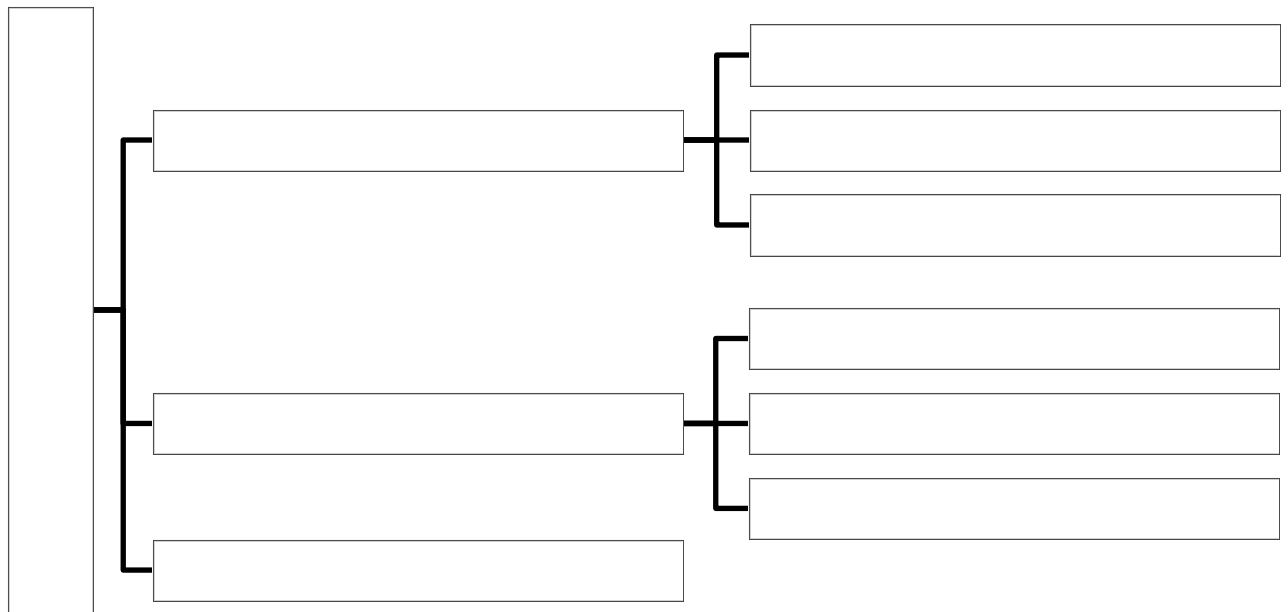


Nahrungsbestandteile und Ernährung

1) Ordne die folgenden Begriffe in das Schema ein:

Ergänzungstoffe, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Nährstoffe, Ballaststoffe, Wasser, Eiweiße, Mineralstoffe, Bestandteile der Nahrung



2) Nenne mindestens 4 Nahrungsmittel, die besonders reich an Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten sind.

eiweißreiche Nahrungsmittel:

kohlenhydratreiche Nahrungsmittel:

fetteiche Nahrungsmittel:

3) Vervollständige den Lückentext.

Der Mensch nimmt mit den verschiedenen _____ auch die benötigten Nährstoffe wie _____, _____ und _____ zu sich. Das allein reicht jedoch nicht. Der Körper benötigt darüber hinaus noch so genannte Ergänzungstoffe, die _____, _____ und _____.

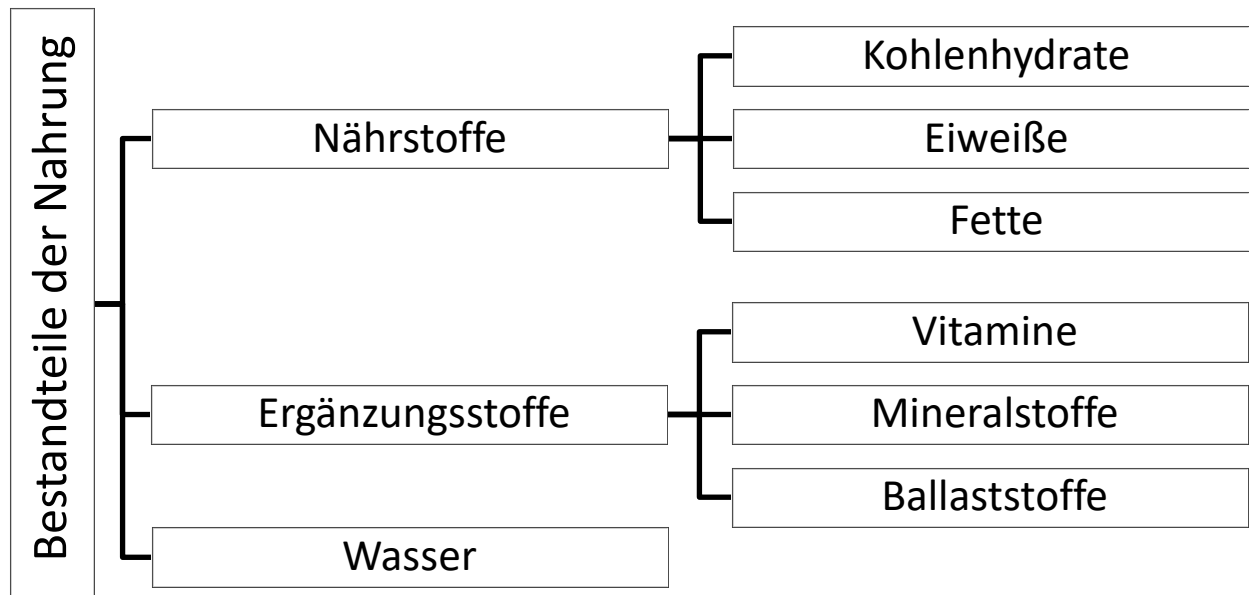
Und auch wenn Fett ein Geschmacksträger ist, ist _____ oftmals _____.

Genauso dürfen _____ und _____ auf dem täglichen Speiseplan nicht fehlen. Auch genug _____ ist überlebenswichtig.

Nahrungsbestandteile und Ernährung

1) Ordne die folgenden Begriffe in das Schema ein:

Ergänzungstoffe, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Nährstoffe, Ballaststoffe, Wasser, Eiweiße, Mineralstoffe, Bestandteile der Nahrung



2) Nenne mindestens 4 Nahrungsmittel, die besonders reich an Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten sind.

eineiweißreiche Nahrungsmittel:	Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Milch und Quark (tierisch) Erbsen, Bohnen und Getreide (pflanzlich)
kohlenhydratreiche Nahrungsmittel:	Brot, Brötchen, Reis, Kartoffeln, Nudeln und Müsli (Stärke) Kuchen, Honig, Marmelade und Süßigkeiten (Zucker)
fetteiche Nahrungsmittel:	Fleisch, Sahne, Butter, Käse, Eier, Speck, Wurst (Tiere), Sonnenblumenöl, Olivenöl, Nüsse, Margarine (Pflanzen)

3) Vervollständige den Lückentext.

Der Mensch nimmt mit den verschiedenen Nahrungsmitteln auch die benötigten Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette zu sich. Das allein reicht jedoch nicht. Der Körper benötigt darüber hinaus noch sogenannte Ergänzungstoffe. Die Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Und auch wenn Fett ein Geschmacksträger ist, ist weniger oftmals mehr. Genauso dürfen Obst und Gemüse auf dem täglichen Speiseplan nicht fehlen. Auch genug zu trinken ist überlebenswichtig.