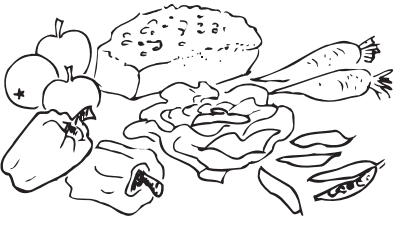


Einteilung der Kohlenhydrate

Tagesbedarf: 5-7 g pro Kilogramm Körpergewicht (mein Bedarf: _____)

1. In welchen Lebensmitteln kommen Kohlenhydrate vor?

2. Welche Bedeutung haben die Kohlenhydrate für den menschlichen Körper?

--	--

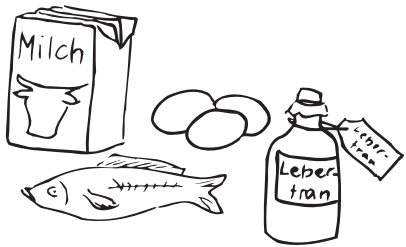
3. Ordne nach überwiegend wertvollen und „leeren“ Kohlenhydraten.

[illegible]

Vitamine - Vorkommen und Mangerscheinungen

Tagesbedarf gesamt: ca. 10 mg pro Tag (1g = 1000 mg) - Vitamin C ca. 75 mg.

1. In welchen Lebensmitteln kommen die verschiedenen Vitamine besonders reichhaltig vor?
2. Welche Mangerscheinungen können auftreten? Ergänze die Tabelle!

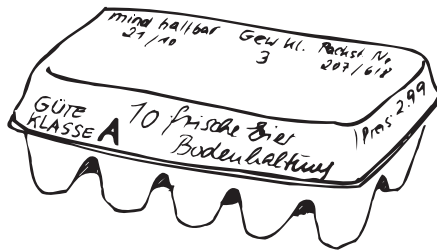
Vorkommen	Arten	Mangel- erscheinungen
	A	
	B	
	C	
	D	

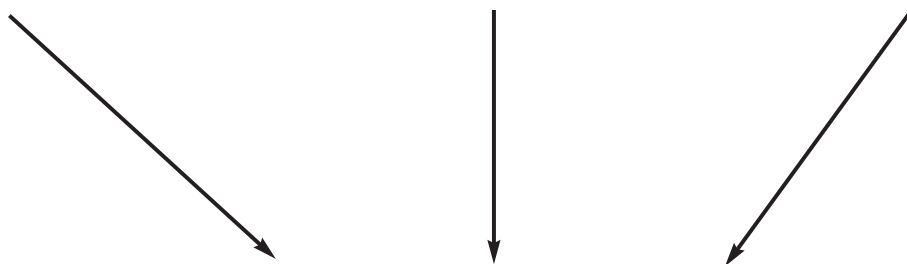
3. Welche Bedeutung haben Vitamine für den menschlichen Körper?



Wir wollen bewusst einkaufen

1. Schau dir Lebensmittelverpackungen einmal genauer an.
Welche Angaben kannst du auf den Verpackungen finden?





--



--