

Nährstoffe und ihre Bedeutung

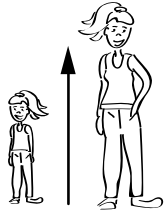
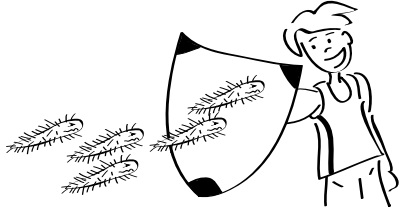
Damit unser Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird, gilt als Grundregel, sich so abwechslungsreich wie möglich zu ernähren.

Fett und Kohlenhydrate bilden im Körper Kraft und Wärme und liefern die Energie, die u. a. für die Entfaltung körperlicher und geistiger Anstrengungen benötigt wird.

Eiweiß und Wasser dienen vornehmlich dem Wachstum und Aufbau des menschlichen Körpers. Täglich verbraucht unser Körper einen Teil seiner Zellen, diese werden besonders durch den Nährstoff Eiweiß wieder ersetzt.

Aber auch andere Stoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendig, denn sie schützen unseren Körper vor Krankheiten und regulieren die Körpervorgänge.

- 1 Lies den Text aufmerksam durch und schreibe die Nährstoffe in die Kästen.
- 2 Male die Nährstoffe in der entsprechenden Farbe an:
Kohlenhydrate – Grün, Fett – Gelb, Eiweiß – Rot, Wasser – Blau, Vitamine – Schwarz, Mineralstoffe – Braun.
- 3 Besprecht die Aufgaben der Nährstoffe in unserem Körper und tragt sie in die Tabelle ein.

- 4 Vervollständige den Merksatz.



Alle Nährstoffe müssen in einem _____ Verhältnis in unserer Nahrung enthalten sein.

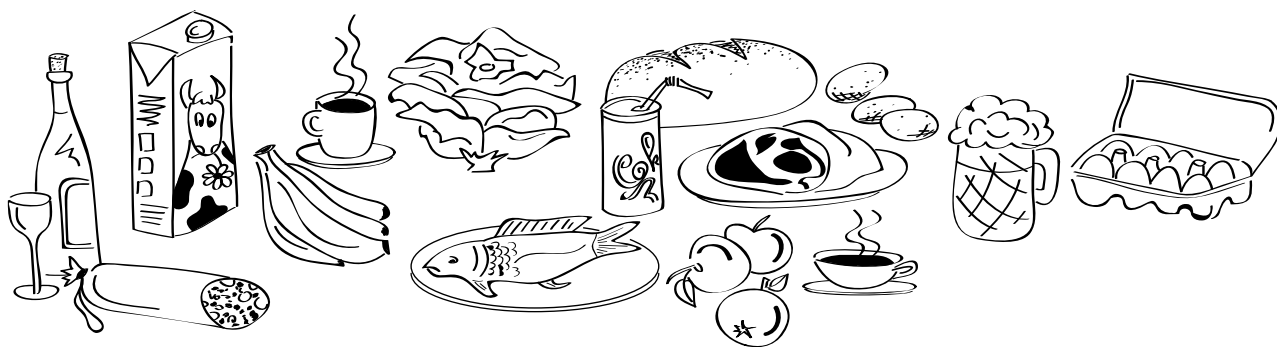
Nahrung des Menschen

- 1 Die Nahrung kann roh oder zubereitet sein. Nenne jeweils Beispiele.

roh

zubereitet

- 2 In welche Bereiche teilt man Nahrung ein? Notiere die Begriffe auf den Schrieblinien im Tabellenkopf und ordne die Bezeichnungen für die Bilder richtig zu.



_____		_____
_____	_____	_____

- 3 Vervollständige den Merksatz.



Lebensmittel _____ die
für den Körper _____
Nährstoffe.

- 4 Wirkung dieser Nahrungsgruppe:

Einteilung der Kohlenhydrate

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

- 1 In welchen Lebensmitteln kommen Kohlenhydrate vor? Trage den richtigen Begriff jeweils über den Illus ein. Notiere darunter die Bezeichnungen für die Beispielbilder.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
		
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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

--	--

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



wertvolle	„leer“
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- 4 Vervollständige den Merksatz.



Bevorzuge _____ und vermeide _____ Kohlenhydrate.