

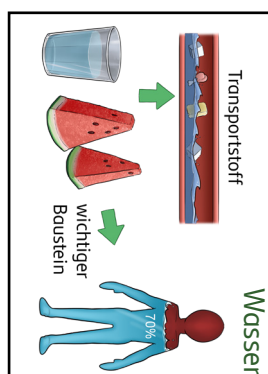
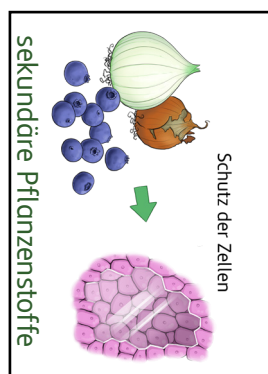
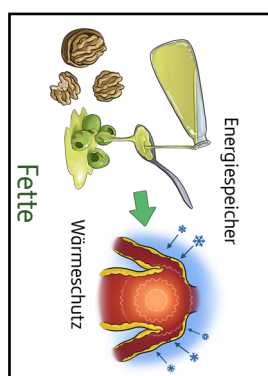
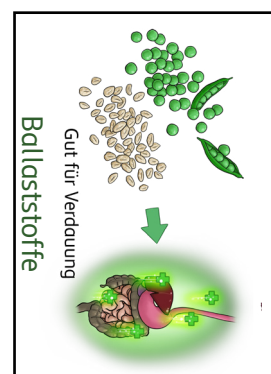
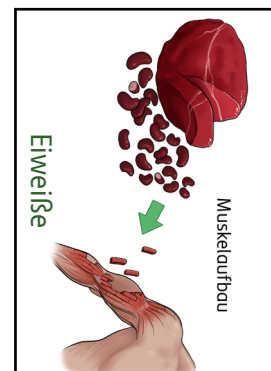
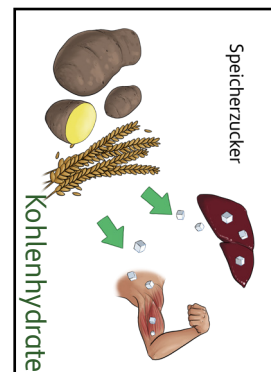
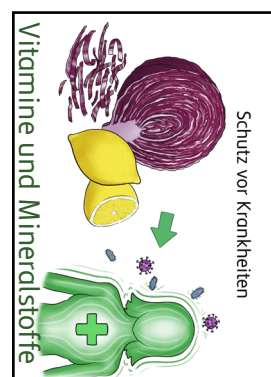


1

Bestandteile der Nahrung

A – D

1.1 **Erstelle** eine **Übersicht über die Bestandteile unserer Nahrung**, indem du folgende Kästchen ausschneidest und sinnvoll anordnest! **Klebe** die Übersicht in dein Heft!



- wichtigster Energielieferant
- Zucker und Stärke
- Energiereserven in Form von Speicherzucker in der Leber und den Muskeln
- z. B. in Nudeln, Brot, Kartoffeln und Obst

- Energiespeicher (Depotfett)
- Wärmeschutz
- Schutz unserer Organe
- z. B. in Nüssen, pflanzlichen Ölen und Butter

- wichtiger Baustoff
- für die Aufrechterhaltung von Stoffwechsellvorgängen
- z. B. in Linsen, Bohnen, Fleisch, Milch und Eiern

- für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen unerlässlich
- z. B. Vitamin C, Vitamin D, Calcium, Eisen

- Baustoff und Transportmittel
- Verlust (z. B. durch Schwitzen und über den Urin) muss ausgeglichen werden
- Ausgleich durch ungesüßte Getränke und wasserreiche Lebensmittel

- z. B. Farb-, Geschmacks- und Aromastoffe in pflanzlichen Lebensmitteln
- unterstützen die Gesundheit, z. B. Schutz der Zellen

- unverdauliche Nahrungsinhaltsstoffe
- positiver Einfluss auf das Verdauungssystem



1.2 Im Buchstabensalat haben sich **10 Begriffe** zum Thema Ernährung versteckt. **Finde** diese und **trage** sie in zur passenden Beschreibung **ein!**

Hinweis: Die Wörter sind von links nach rechts und von oben nach unten versteckt.

E	I	W	E	I	ß	E	B	K	O	G	S	J	I	C	J
I	D	W	B	C	H	G	J	G	M	L	Ö	ß	R	B	E
W	A	S	S	E	R	H	K	V	I	E	Z	B	U	N	Ö
D	H	W	R	H	V	J	O	S	N	L	J	A	F	Ä	J
K	F	F	E	T	T	E	H	E	E	M	L	L	Z	H	X
U	R	I	E	B	D	W	L	O	R	O	L	L	B	R	G
V	Ä	Ü	G	A	I	I	E	L	A	V	M	A	D	S	T
I	H	L	Z	U	V	R	N	L	L	Z	L	S	O	T	S
T	K	B	D	S	D	K	H	P	S	M	K	T	D	O	O
A	K	V	D	T	T	S	Y	I	T	L	G	S	V	F	O
M	Z	P	C	O	D	T	D	L	O	R	U	T	C	F	H
I	O	R	U	F	D	O	R	L	F	C	T	O	I	E	E
N	L	H	R	F	C	F	A	S	F	R	T	F	L	B	R
E	E	U	T	E	R	F	T	V	E	L	Ä	F	K	Ö	G
H	E	Z	F	L	O	E	E	Ö	T	I	Z	E	Ü	P	E
U	Z	O	U	T	D	W	F	X	E	U	S	Z	D	S	S

1. Lebensnotwendige Stoffe, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen:
2. notwendig, um Körpersubstanz aufzubauen:
3. dienen der Aufrechterhaltung der Stoffwechselfvorgänge:
4. z. B. Stärke; sind wichtige Energielieferanten:
5. wichtiger Nährstoff, um Körpersubstanz (z. B. Muskeln) aufzubauen:
6. wichtiger Baustoff und ein wichtiges Transportmittel:
7. dienen als Energiespeicher, als Wärmeschutz und zum Schutz der Organe:
8. z. B. Calcium und Eisen; wichtige Wirkstoffe und Baustoffe:
9. z. B. Vitamin C und Vitamin D; wichtige Wirkstoffe:
10. unterstützen unser Verdauungssystem: