

# Nahrungsbestandteile und ihre Bedeutung

## Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!



Nahrung besteht aus vielen verschiedenen \_\_\_\_\_, die für die Gesundheit und das Wohl des Menschen wichtig sind. Hier sind einige wichtige \_\_\_\_\_ und ihre Bedeutung:

**Kohlenhydrate:** Kohlenhydrate sind die \_\_\_\_\_ für den Körper. Sie sind in Lebensmitteln wie Brot, Nudeln und Reis enthalten. Der Körper zerlegt sie in \_\_\_\_\_, der dann als Energie verwendet wird.

**Proteine:** Proteine sind für den Aufbau und die Reparatur von \_\_\_\_\_ wichtig. Sie sind in Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten enthalten. Proteine sind aus \_\_\_\_\_ aufgebaut, die der Körper in bestimmten Mengen benötigt.

**Fette:** \_\_\_\_\_ liefern auch Energie, aber sie sind auch für die Aufnahme von Vitaminen notwendig und bieten \_\_\_\_\_ für Organe. Es gibt gesunde Fette wie in Olivenöl und ungesunde Fette wie in Fast Food.

**Vitamine:** \_\_\_\_\_ sind notwendig, damit der Körper richtig funktioniert. Jedes Vitamin hat eine spezifische Funktion, z. B. Vitamin C stärkt das \_\_\_\_\_, während Vitamin D hilft, Knochen stark zu machen.

**Mineralien:** Mineralien wie Eisen, Kalzium und \_\_\_\_\_ sind wichtig für die Gesundheit der Knochen, Zähne und das Immunsystem. Sie sind in vielen verschiedenen \_\_\_\_\_ wie Obst, Gemüse und Fleisch enthalten.

**Wasser:** Der menschliche Körper besteht zu etwa 60% aus \_\_\_\_\_. Wasser hilft, Nährstoffe zu den Zellen zu transportieren, den Körper zu kühlen und Abfallprodukte zu entfernen.

**Ballaststoffe:** \_\_\_\_\_ helfen bei der Verdauung und sind gut für den Darm. Sie sind in Vollkornprodukten, Obst und \_\_\_\_\_ enthalten.

Zink	Aminosäuren	Gemüse	Nahrungsbestandteile	Fette	Wasser	Zellen
Zucker	Vitamine	Bestandteilen	Hauptenergiequelle	Schutz	Immunsystem	
Lebensmitteln	Ballaststoffe					