

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

ARBEITSBLATT ÜBER NAHRUNGSBESTANDTEILE

1. Was sind Kohlenhydrate, und warum sind sie wichtig für den Körper?

2. Welche Rolle spielen Proteine in der Ernährung?

3. Was sind Fette, und wozu werden sie im Körper benötigt?

4. Welche Bedeutung haben Vitamine und Mineralien?

5. Warum ist Ballaststoff wichtig in der Ernährung?

6. Was versteht man unter Antioxidantien, und welche Rolle spielen sie?

7. Wie wirkt sich Wasser auf den menschlichen Körper aus?

8. Was sind Transfette, und warum sollte man sie vermeiden?

Aufgaben

1. Beantworte die Fragen über Nahrungsbestandteile und ihre Bedeutung!
2. Vergleiche deine Antworten mit denen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers!
3. Tauscht euch in eurer Klasse über eure Lösungen offen aus und ergänzt wichtige Infos!
4. Stellt weitere interessante Fragen zum Thema und versucht sie zu beantworten!