

Zuordnungsaufgabe zum Thema "Bestandteile der Nahrung"



Enzyme >

< Bausteine des Körpers, notwendig für Zellaufbau und -reparatur

Mineralstoffe >

< lebensnotwendig und trägt zur Körperregulierung bei

Vitamine >

< unverdauliche Pflanzenfasern, die die Verdauung regulieren

Ballaststoffe >

< Energiequelle und Träger für fettlösliche Vitamine

Proteine >

< Katalysatoren, die biochemische Reaktionen im Körper beschleunigen

Wasser >

< Energiequelle, die aus Zucker, Stärke und Ballaststoffen besteht

Fette >

< regulieren Körperfunktionen und tragen zu einer gesunden Knochenstruktur bei

Kohlenhydrate >

< wichtig für Wachstum, Stoffwechsel und Abwehrkräfte