



## Baustoffe in unserer Nahrung

Damit du wachsen kannst, braucht dein Körper Baustoffe. Der Baustoff für unsere Muskeln heißt Eiweiß. Eiweiß steckt nicht nur in Eiern, sondern auch in Milch, Fleisch und Fisch. Aber auch Haferflocken und Vollkornbrot enthalten Eiweiß.

Auch Wasser ist ein wichtiger Baustoff. Wusstest du schon, dass dein Körper zur Hälfte aus Wasser besteht?

1. Lies den Text aufmerksam durch und beantworte die folgenden Fragen. Markiere die Stellen im Text, die dir helfen, die Fragen zu beantworten!

2. Um was geht es in diesem Text? \_\_\_\_\_

3. Welche Nährstoffe sind Baustoffe?

\_\_\_\_\_

4. Wozu brauchen wir Baustoffe?

\_\_\_\_\_

5. In welchen Nahrungsmitteln steckt besonders viel Eiweiß?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Zu wie viel besteht dein Körper aus Wasser? \_\_\_\_\_