



Bedeutung der Nahrungsbestandteile für unseren Körper:

Aufgabe:

Ordne den Nahrungsbestandteilen die jeweilige Aufgabe zu. Verbinde dazu die richtigen Felder mit Strichen.

Fette

Hauptbestandteil des Körpers -
Transportmittel für alle
Nährstoffe

Kohlenhydrate

Aufbau des Körpers aus Muskeln,
Knochen, Knorpeln, Nerven,
Bindegewebe

Eiweiße

Schutz vor Krankheiten

Mineralstoffe

Wasser

Bereitstellung von Energie für
Körperwärme, Bewegung und
Stoffwechsel

Ballaststoffe

Abtransport und Ausscheidung
unverdaulicher Reste

Vitamine