



Energiestoffe in unserer Nahrung

Unser Körper benötigt Energie. Sie versorgt ihn mit Wärme. Energie brauchen wir auch, um zu lernen und um uns zu konzentrieren – und natürlich zum Laufen und Spielen.

Die Kohlenhydrate in unserer Nahrung sind Energiestoffe. Sie stecken z. B. in Brot, Kartoffeln, Nudeln, Müsli und Cornflakes. Aber auch in Zucker sind Kohlenhydrate enthalten. Diese sind aber nicht so gesund.

Fette sind ebenfalls Energiestoffe. Butter und Margarine enthalten viel Fett. Fett steckt aber auch in Chips und Schokolade und in Wurst beziehungsweise Fleisch. Davon solltest du nicht zu viel essen, sonst wirst du leicht dick!

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 Energiestoffe?

4. Wozu brauchen wir Energiestoffe?

5. In welchen Nahrungsmitteln stecken besonders viele Kohlenhydrate?

6. In welchen Nahrungsmitteln stecken besonders viele Fette?
