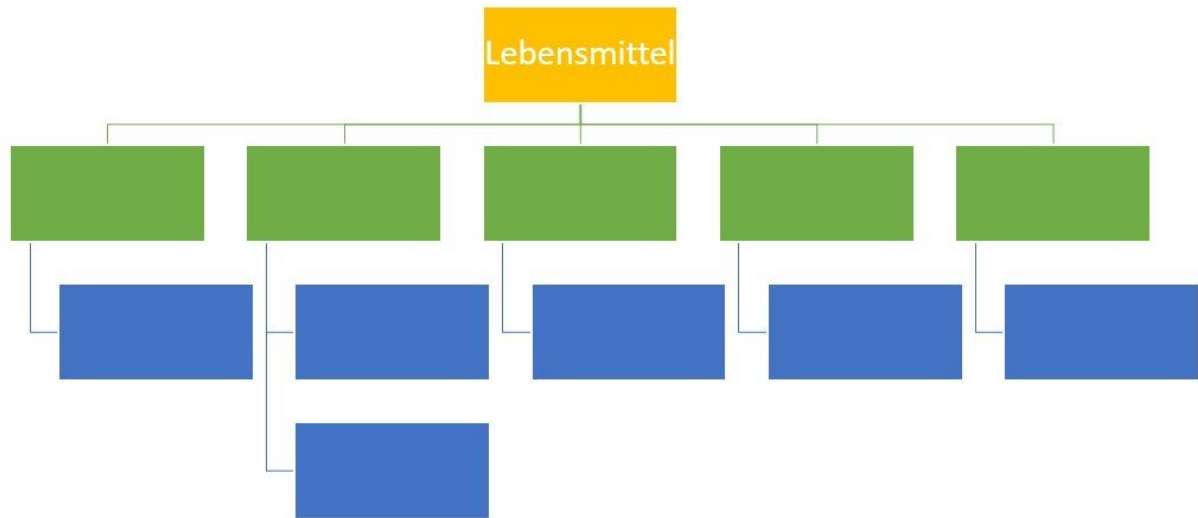


## Bausteine der Nahrung

- ① Ergänzen Sie das untere Schaubild. In der zweiten Zeile ist die Nährstoffgruppe gesucht, darunter die Grundfunktionen dieser Gruppe im Körper.



Die Bausteine der Nahrung

- ② Nennen Sie zu jedem Nahrungsbaustein beispielhaft drei typische Lebensmittel!

Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Vitamine & Mineralstoffe	Wasser

Oft werden die Nährstoffe in drei Gruppen geteilt:

- Nährstoffe, die Energie liefern, wie z.B.

,  und

- Nährstoffe, die keine Energie liefern, wie z.B.

,  und

- und Nährstoffe, die vom Körper nicht verwertet werden können: