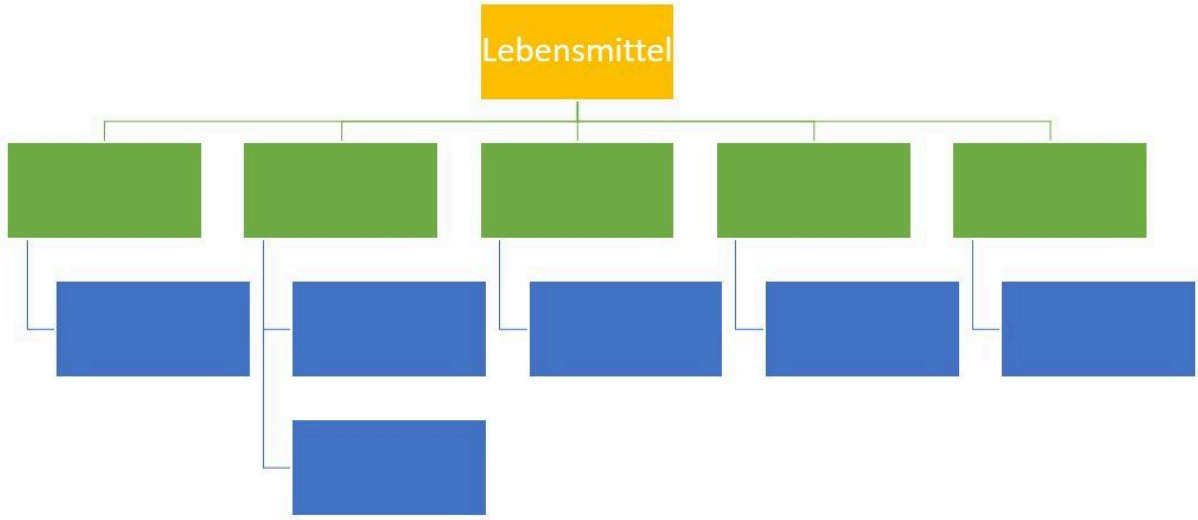
Name: Einstieg Ernährungslehre 05.02.2020

Bausteine der Nahrung

① Ergänzen Sie das untere Schaubild. In der zweiten Zeille 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:

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/56419383