





Name:

Arbeitsblatt Obstipation

⑤ Was bewirken Ballaststoffe und in welchen Lebensmitteln kommen sie vor?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

⑥ Was bewirken Ballaststoffe im Darm?

---

---

---

---

---

---

---

---

⑦ Warum ist es wichtig ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen wenn die Nahrungsaufnahme ballaststoffreich ist?

---

---

---

---

---

---

---

---