

① **Nenne** jeweils **ein** Beispiel, wo die drei Bestandteile zu finden sind.

/ 3

a) Kohlenhydrate

b) Fette

c) Eiweiße

② **Kreuze** die **richtigen** Aussagen an.

/ 4

- ☐ Kohlenhydrate sind Energielieferanten.
- ☐ Eiweiße bestehen aus Aminosäuren.
- ☐ Kohlenhydrate bestehen nur aus Stärke.
- ☐ Stärke muss vom Körper erst in die Bausteine zerlegt werden, bevor die Energie genutzt werden kann.
- ☐ Ein Mensch sollte 3g pro Kilogramm Fett am Tag essen.
- ☐ Der Blutzuckerspiegel steigt bei Traubenzucker sehr langsam an.
- ☐ Aminosäuren können im Organismus gebildet werden.
- ☐ Fett besteht aus Glycerin und Fettsäuren.

③ **Begründe**, warum man besser Stärke als Traubenzucker essen sollte.

/ 3

Punkte:

/ 10

Note

Unterschrift