



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Nährstoffe – Bestandteile der Nahrung



- 1 **Gib an, welche Aufgabe die Kohlenhydrate im menschlichen Körper erfüllen.**
- 2 Bestimme, wobei es sich um eine ausgewogene Auswahl von Lebensmitteln handelt.
- 3 Gib an, zu welcher Gruppe von Nährstoffen die jeweiligen Bestandteile gehören.
- 4 Gib an, welche der gezeigten Lebensmittel besonders reich an einer bestimmten Nährstoffgruppe sind.
- 5 Erläutere die Aufgaben der einzelnen Nährstoffgruppen.
- 6 Ordne die Lebensmittel der Nährstoffgruppe zu, von welchem Nährstoff die Lebensmittel besonders viel enthalten.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben



Das komplette Paket, inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Gib an, welche Aufgabe die Kohlenhydrate im menschlichen Körper erfüllen.

Wähle die richtigen Antworten aus.



- Energiequelle A
- Regulation der Fotosynthese B
- Bildung von Chitin C
- Steuerung der Sauerstoffaufnahme in den Lungen D



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### Gib an, welche Aufgabe die Kohlenhydrate im menschlichen Körper erfüllen.

#### 1. Tipp



Die **Fotosynthese** ist ein Prozess, bei dem Pflanzen mithilfe des Sonnenlichts Kohlenhydrate erzeugen.

---

#### 2. Tipp



Insekten besitzen ein sogenanntes **Exoskelett**. Dieses besteht aus einem Kohlenhydrat namens **Chitin**.

---

#### 3. Tipp

Nur eine Antwort ist korrekt.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Gib an, welche Aufgabe die Kohlenhydrate im menschlichen Körper erfüllen.

**Lösungsschlüssel:** A

Die Verwendung von Nährstoffen im Körper kann grob in **drei** Aufgabenbereiche geteilt werden:

Die **Kohlenhydrate** sind die wichtigsten **Energiequellen** des Körpers.

Die anderen beiden großen Aufgabenbereiche von Nährstoffen sind: **Wachstum und Entwicklung** sowie **Regulationen** von Vorgängen im Körper.

Kohlenhydrate sind nicht an der Sauerstoffaufnahme in den Lungen beteiligt.

Der **Einfachzucker Glucose** wird von **Pflanzen** bei der **Fotosynthese** erzeugt.

Die Insekten nutzen den **Mehrfachzucker Chitin** für ihr **Exoskelett**.