



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

# Kohlenhydrate, Vitamine & Co.



- 1 **Nenne die Mikro- und Makronährstoffe.**
- 2 Stelle dar, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt.
- 3 Fasse zusammen, warum eine ausgewogene Ernährung so wichtig ist.
- 4 Beschreibe die Funktionen der unterschiedlichen Nährstoffe.
- 5 Schätze jeweils ab, welche Lebensmittel besonders reich an einem der Nährstoffe sind.
- 6 Ordne ein, welcher Nährstoff bestimmte Eigenschaften für den Körper mit sich bringt.
- + 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)



## Nenne die Mikro- und Makronährstoffe.

Ordne die Nährstoffe der richtigen Nährstoffgruppe zu.

Kohlenhydrate	1	Proteine	2	Fette	3	Mineralstoffe	4
Vitamine	5	Ballaststoffe	6				

---

---

---

---

---

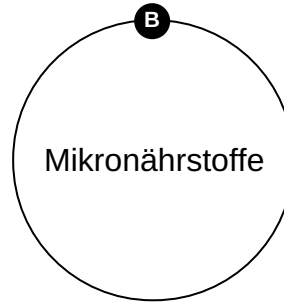
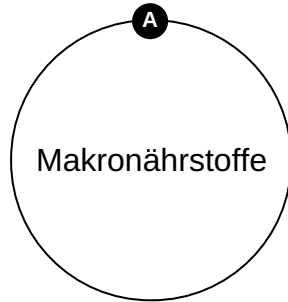
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### Nenne die Mikro- und Makronährstoffe.

#### 1. Tipp

Es müssen jeweils drei der Begriffe den Makronährstoffen und den Mikronährstoffen zugeordnet werden.

---

#### 2. Tipp

Makronährstoffe sind die Nährstoffe, die unserem Körper Energie liefern.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Nenne die Mikro- und Makronährstoffe.

**Lösungsschlüssel:** A: 1, 2, 3 // B: 4, 5, 6

**Makronährstoffe** sind die Nährstoffe, die unserem Körper Energie liefern.

Makronährstoffe sind:

- Kohlenhydrate
- Fette
- Proteine

**Mikronährstoffe** kommen nur in sehr geringen Mengen in unseren Lebensmitteln vor. Sie liefern uns keine Energie. Dennoch ist es für uns überlebenswichtig, sie täglich mit unserer Nahrung aufzunehmen.

Mikronährstoffe sind:

- Mineralstoffe
- Vitamine
- Ballaststoffe