



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



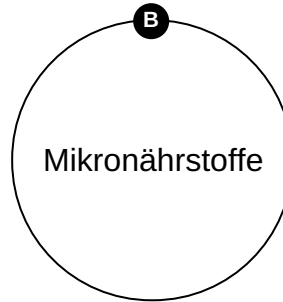
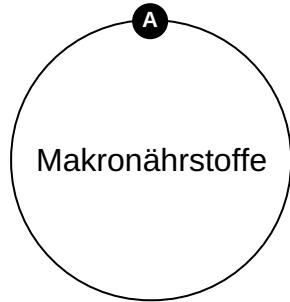
Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



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