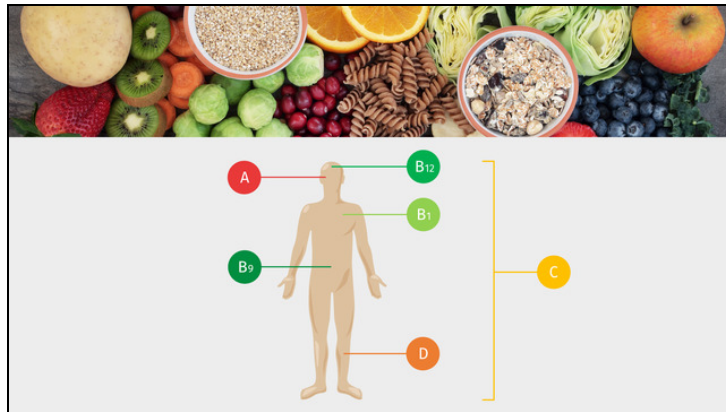




Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Nahrungsergänzungsstoffe – Bestandteile der Nahrung



- 1 **Gib die entsprechenden Mikronährstoffe an, die zu den Bildern passen.**
- 2 Bestimme die Bestandteile der Nahrung.
- 3 Ordne die Bestandteile unserer Nahrung ein.
- 4 Definiere die Funktionen der Mineralstoffe.
- 5 Stelle die Folgen von Mangelerscheinungen dar.
- 6 Zeige auf, was Adrian bei ständiger Müdigkeit und Konzentrationsstörungen tun könnte.
- + 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 die entsprechenden Mikronährstoffe an, die zu den Bildern passen.

Fülle jede Lücke mit dem zutreffenden Begriff.

Calcium

Vitamin D

Ballaststoffe

Vitamin C



----- 1

----- 2

----- 3

----- 4



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

**Gib die entsprechenden Mikronährstoffe an, die zu den Bildern passen.**

### 1. Tipp

**Zitrusfrüchte** sind reich an Vitamin C.

---

### 2. Tipp

Ballaststoffe stecken besonders in **Vollkornprodukten**.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Gib die entsprechenden Mikronährstoffe an, die zu den Bildern passen.

**Lösungsschlüssel:** 1: Vitamin D // 2: Vitamin C // 3: Calcium // 4: Ballaststoffe

**Mikronährstoffe** liefern uns zwar keine Energie wie die Makronährstoffe, doch sie sind mitverantwortlich für den **Erhalt zahlreicher Körperfunktionen** und **überlebenswichtig** für uns:

- **Vitamin D** ist sehr bedeutsam für unsere **Knochenbildung** und unser **Zahnwachstum**. Das Vitamin kann vom Körper **selbst hergestellt** werden, wenn er der **Sonne** genügend ausgesetzt ist. Deshalb wird empfohlen, täglich einige Zeit draußen im Tageslicht zu verbringen.
- **Vitamin C** stärkt die Abwehrkräfte sowie Knochen und Bindegewebe. Reich an Vitamin C sind vor allem Äpfel, **Zitrusfrüchte**, zum Beispiel **Orangen und Zitronen**, sowie Sauerkraut.
- **Calcium** ist beispielsweise für den **Aufbau** unserer **Knochen** und **Zähne** unerlässlich. Besonders kalziumreich sind **Milchprodukte** und grünes Gemüse, beispielsweise Brokkoli.
- **Ballaststoffe** sind wichtig für die **Verdauung**. Sie stecken vor allem in **Vollkornprodukten** sowie in Gemüse und Obst. Sie sind notwendig für die **Verdauung**.