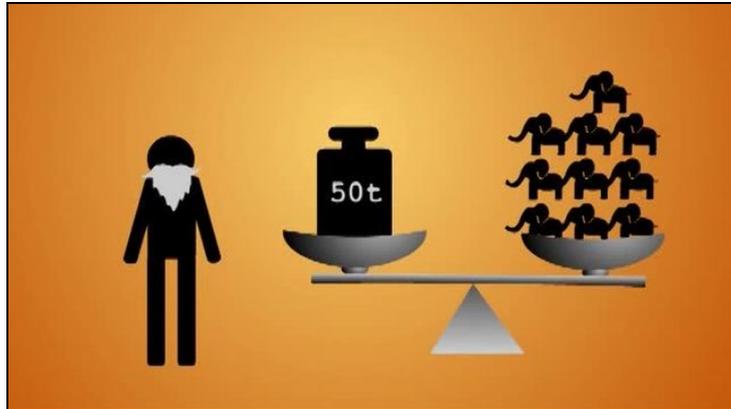




Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Die Zerlegung von Nährstoffen



- 1 **Benenne die Inhaltsstoffe einer Kartoffel.**
- 2 Bestimme, warum die Verdauung wichtig ist.
- 3 Beschreibe, wie der Zucker aus der Kartoffel in unseren Körper gelangt.
- 4 Ordne die Lebensmittel den verschiedenen Nährstoffgruppen zu.
- 5 Beschreibe den Weg der Nahrung im Körper.
- 6 Bestimme die Antworten im Nahrungsquiz.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

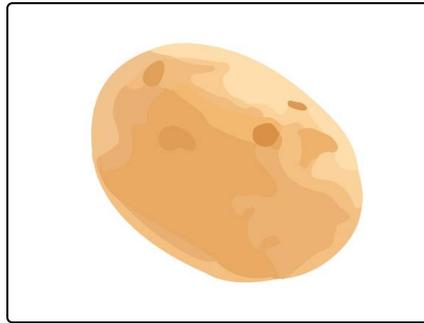


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Benenne die Inhaltsstoffe einer Kartoffel.

Verbinde die Inhaltsstoffe mit der passenden Mengenangabe.



Wasser	<b>A</b>	<b>1</b>	0,1 %
Kohlenhydrate	<b>B</b>	<b>2</b>	1 %
EiweiÙe	<b>C</b>	<b>3</b>	15 %
Fette	<b>D</b>	<b>4</b>	2 %
Mineralstoffe und Spurenelemente	<b>E</b>	<b>5</b>	80 %

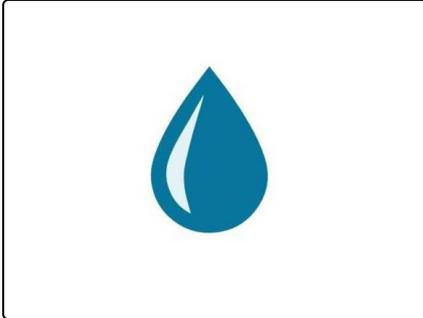


## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### Benenne die Inhaltsstoffe einer Kartoffel.

#### 1. Tipp



Wasser macht den Großteil einer Kartoffel aus.

---

#### 2. Tipp

Fette findest du in einer geschälten Kartoffel nur sehr wenige.

---

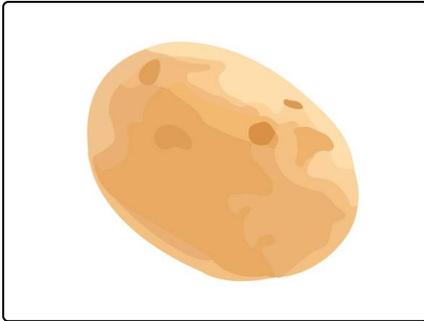


## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Benenne die Inhaltsstoffe einer Kartoffel.

**Lösungsschlüssel:** A—5 // B—3 // C—4 // D—1 // E—2



Eine geschälte Kartoffel enthält viele verschiedene Inhaltsstoffe. Darunter befinden sich zahlreiche Vitamine und sehr viel Wasser. Die Kartoffel besteht zu 80 % aus Wasser. 15 % Kohlenhydrate sind enthalten und 2 % Eiweiße. Fette sind nur sehr wenige enthalten (0,1 %). Mineralstoffe und Spurenelemente wie Natrium und Kalium befinden sich zu nur 1 % in der Kartoffel. Auch Ballaststoffe findest du in einer Kartoffel.