

# AB: Bestandteile der Nahrung

Biologie M 7

## **Film: Bestandteile der Nahrung - die Nährstoffe (alpha lernen, ARD Alpha)**

Sieh dir den kurzen Clip zu den Grundnährstoffen an.



### ① **Ordne die Makronährstoffe zu.**



### ② **Verbinde die richtigen Aussagen miteinander.**

- |  |   |
|--|---|
| Was braucht unser Körper? ●            | ○ Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate             |
| Fett ist in... ●                       | ○ Milch, Fisch und Fleisch                |
| Eiweiß ist in... ●                     | ○ Fett bestehen.                          |
| Kohlenhydrate stecken in... ●          | ○ Käse, Wurst, Butter und pflanzliche Öle |
| 55-60% unserer Nahrung sollte aus... ● | ○ Kohlenhydraten bestehen.                |
| 10-15% unserer Nahrung sollte aus... ● | ○ Nudeln, Brot und Reis                   |
| 25-30% unserer Nahrung sollte aus... ● | ○ Eiweiß bestehen.                        |

