

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. |

