



Lese den Text 3-mal durch. Dann decke den Text zu und beantworte die Fragen in ganzen Sätzen!

Damit unser Körper fit und gesund bleibt, müssen wir täglich essen und trinken. Mit der Nahrung nehmen wir wichtige Nährstoffe auf, die wir für unsere geistige und körperliche Gesundheit brauchen. Unsere Nahrungsmittel stammen von Tieren oder Pflanzen. Unsere Lebensmittel setzen sich aus vielen Nahrungsbestandteilen zusammen. Die drei Hauptnährstoffe in unserer Nahrung sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette. Kohlenhydrate geben uns viel Energie. Sie sind in zum Beispiel in Nudeln, Brot und Kartoffeln enthalten. In Fleisch und Fisch befindet sich der Nährstoff Eiweiß. Für die Verdauung sind Ballaststoffe wichtig.



Warum müssen wir täglich essen und trinken?

Was nehmen wir mit unserer Nahrung auf?

Was sind die 3 Hauptnährstoffe in unserer Nahrung? Kreuze an!

- ☐ Kohlenhydrate ☐ Ballaststoffe ☐ Eiweiß ☐ Fette

In welchen Nahrungsmitteln sind viele Kohlenhydrate enthalten? Nenne 3!

Ergänze den Satz!

In Fleisch und Fisch befindet sich der Nährstoff _____

Für was sind die Ballaststoffe sehr wichtig?

Damit unser Körper fit und gesund bleibt.

Wir nehmen wichtige Nährstoffe auf.

X Kohlenhydrate ☐ Ballaststoffe **X Eiweiß** **X Fette**

In Nudeln, Brot und Kartoffeln.

Eiweiß

Sie sind wichtig für die Verdauung.