

Lebenswichtige Nährstoffe

Kohlenhydrate:

- Wie kann man Kohlenhydrate unterscheiden?
- Wie sind sie aufgebaut? Zeichne dies.
- Woraus besteht Traubenzucker?
- Warum ist er so etwas Besonderes?
- Aus was besteht Stärke?
- Formuliere einen Merksatz zu den Kohlenhydraten in eigenen Worten.

Fette:

- Wie sind Fette aufgebaut? Zeichne dies.
- Nach welchen Merkmalen kann man Fette unterscheiden?
- Warum sind Fette für den Körper wichtig?
- Was versteht man unter essentiell?
- Welche Folgen hat eine zu hohe Fettaufnahme für den Körper?
- Formuliere einen Merksatz in eigenen Worten zu den Fetten.

Eiweiße:

- Wie sind Eiweiße aufgebaut? Zeichne dies.
- Wie vielen verschiedene Bestandteile der Eiweiße gibt es?
- Warum sind Eiweiße für den Körper so wichtig?
- In welchen Nahrungsprodukten findet man besonders viele Eiweiße?
- Wie werden Eiweiße noch genannt?
- Formuliere einen Merksatz zu den Eiweißen in deinen eigenen Worten.