

S. 308 Wiederhole:

1. Welche Aufgabe haben Kohlenhydrate?
2. In welchen Lebensmitteln sind sie enthalten?
3. Wie werden Nährstoffe genannt, die den Energiebedarf decken?
4. Welche Aufgabe haben Eiweiße?
5. Worin sind sie enthalten?
6. Wieviel Energie liefern sie?
7. Welche Aufgaben haben Fette?
8. Worin sind sie enthalten?
9. Wieviel Energie liefern Fette?

S. 310

1. Wozu werden Ergänzungsstoffe benötigt?
2. Welche sind hier genannt?
3. Warum müssen wir Vitamine mit der Nahrung aufnehmen?
4. Worin kommen Vitamine vor?
5. Was muss man zu sich nehmen, um das Vitamin A zu verwerten?
6. Was passiert bei Vitaminmangel? Lies dazu auch **S.311**

(In der Tabelle die 2. Zeile)

(Symptome bei Mangel)

Schreibe auf: Bei einem Mangel an Vitamin A.....

Bei einem Mangel an Vitamin B12 /VitaminC..... / Vitamin D....

Schreibe auf, welche Bedeutung die genannten Vitamine für den Menschen haben. (**S . 311**) (**3. Zeile der Tabelle**)

7. Nenne verschiedenen Mineralstoffe.
8. Wofür werden sie benötigt?
9. Warum werden sie auch Spurenelemente genannt?
10. Wozu dienen Ballaststoffe?
11. Worin sind sie enthalten?

Lies im Internet über die Ernährungspyramide nach.

z.B. Grundschulkönig : Ernährungspyramide

Fertige selber eine Pyramide an. Schneide die Bilder aus und klebe sie dann ein.

Schneide die Satzstreifen aus und klebe sie an die richtige Stelle.

Schreibe auf, wozu die Ernährungspyramide dient.