



## Kopiervorlage 2.1.

### AUFGABEN DER NÄHRSTOFFE

Damit unser Körper gesund bleibt, müssen wir folgende Nährstoffe aufnehmen:

- Kohlenhydrate (Zucker, Stärke)
- Fette (pflanzliche und tierische)
- Eiweiße (pflanzliche und tierische)

dazu:

- Ballaststoffe
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Wasser

**Diese Stoffe braucht der Körper z.B. für ...**

- **Baustoffe** (Eiweiße, auch Mineralstoffe, wie z. B. Calcium und Wasser)

- Wachstum (Zellaufbau)
- Erhaltung des Körpers
- Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen
- geistige Arbeit

- **Brenn- oder Betriebsstoffe** (Kohlenhydrate und Fette)

- Körperwärme
- körperliche Arbeit (Bewegung)
- Stoffwechsel (z.B. Herztätigkeit, Atmung)

- **Schutz- und Reglerstoffe** (Vitamine und Mineralstoffe)

- Schutz gegen Krankheiten

- **Ballaststoffe** (z.B. Cellulose)

- Anregung der Darmtätigkeit



## Kopiervorlage 2.2.

**OBST UND GEMÜSE: arm an Kalorien, reich an.....**

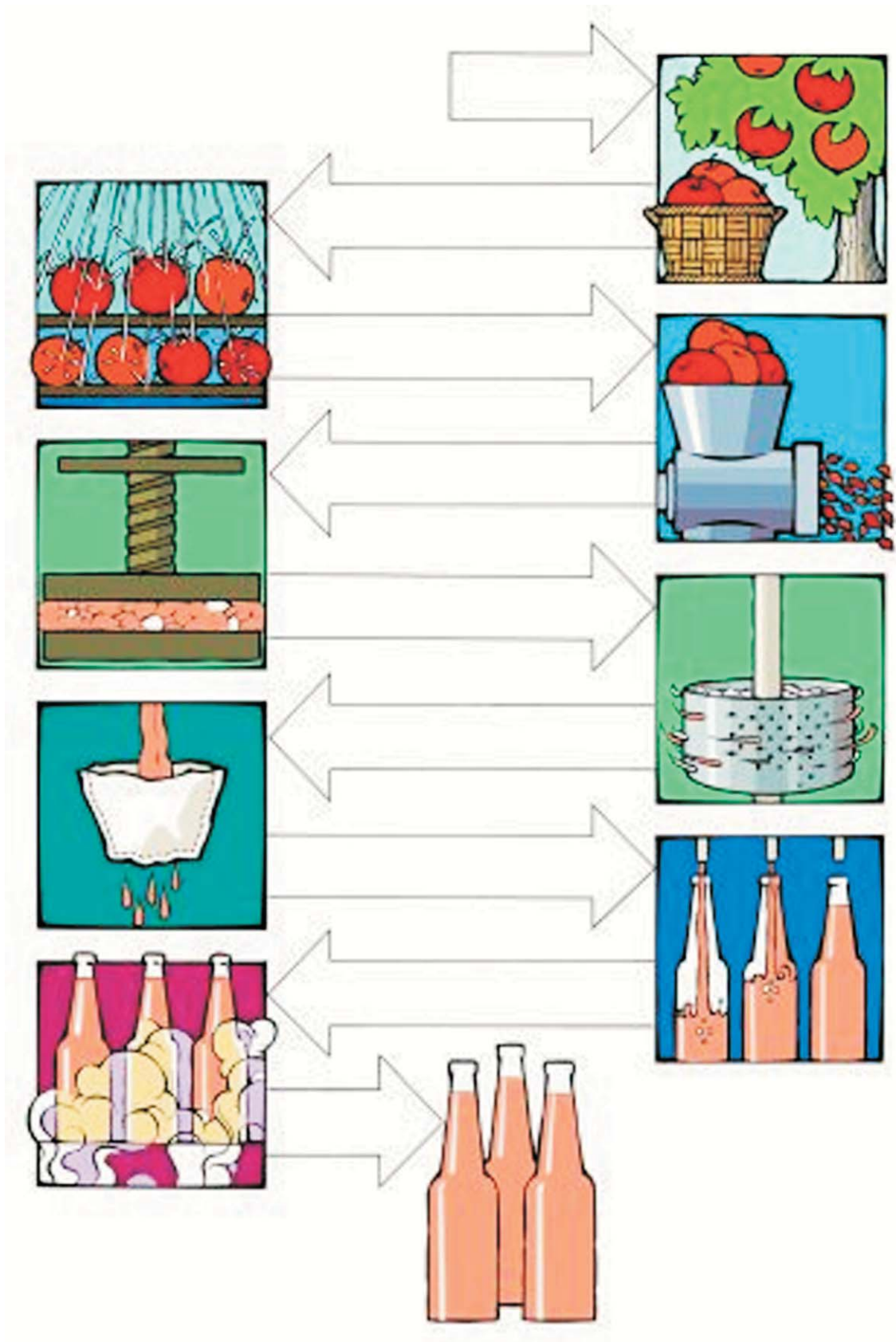


- ... Vitamin C
- ... Betacarotin (Vorstufe Vitamin A)
- ... Vitamin K
- ... Folsäure
- ... Eisen
- ... Magnesium
- ... Kalium
- ... sekundären Pflanzenstoffen
- ... Ballaststoffen



### Kopiervorlage 2.3.

## WIE ENTSTEHT APFELSAFT?





## Kopiervorlage 2.4.

### WAS SIND KRÄUTER?

#### Kräuter sind alle

- heilkräftigen,
- würzenden,
- duftenden,

**ein-, zwei- oder mehrjährigen Pflanzen.**



Je nachdem, ob sie für Heilzwecke oder zum Würzen von Speisen eingesetzt werden, unterscheidet man zwischen:

**Heilkräutern und Küchenkräutern.**



## Kopiervorlage 2.5.

