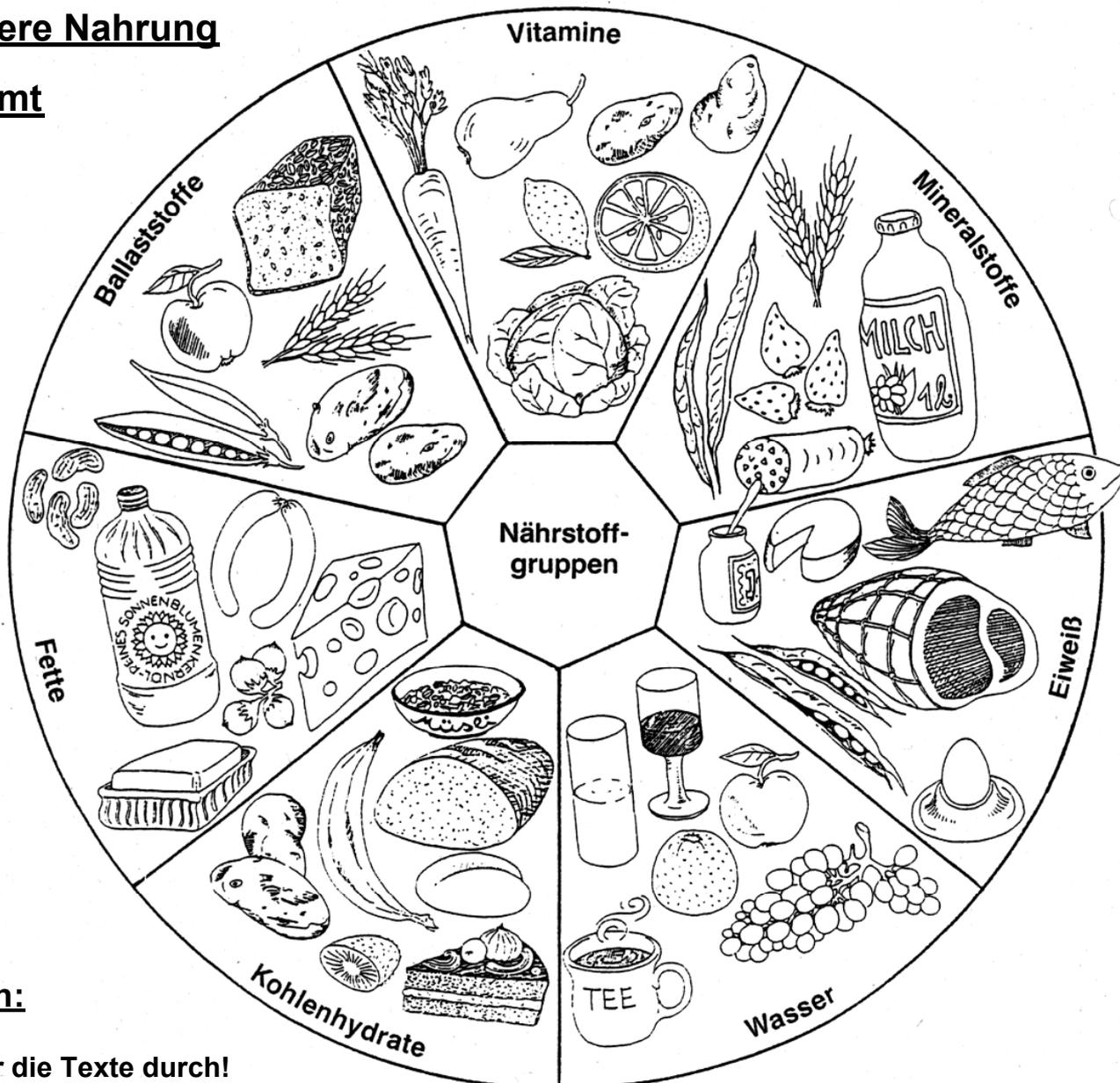




## Wo unsere Nahrung herkommt



### Aufgaben:

#### 1. Lies dir die Texte durch!

Diese sind 5 der 7 **Nährstoffe**, die dein Körper braucht, um gesund zu bleiben.

**Eiweiß** braucht dein Körper zum Beispiel, um wachsen zu können.

Man bekommt viel Eiweiß, wenn man Fleisch, Milch, Eier oder Hülsenfrüchte isst.

**Fett** braucht dein Körper als Energiespender (Energie = Tatkraft). Es ist zum Beispiel in Butter, Margarine oder Pflanzenöl enthalten. Zu viel Fett kann übergewichtig und krank machen.

**Kohlenhydrate** braucht dein Körper, besonders dein Gehirn, um arbeiten zu können.

Viele Kohlenhydrate sind zum Beispiel in Brot und Nudeln, aber auch im Zucker enthalten.

**Mineralstoffe** wie das Kalzium braucht dein Körper, um Knochen und Zähne aufzubauen.

Mineralstoffe kommen zum Beispiel in Obst, Gemüse, Nüssen, Getreide und Mineralwasser vor.

**Vitamine** braucht dein Körper, um die Nahrung so **zu** verarbeiten, dass erwachsen, arbeiten und Krankheiten besser abwehren kann. Sie sind wichtig für die Gesundheit der Augen, der Haut, der Knochen und der Zähne.

Vitamine sind vor allem in frischem Obst, Gemüse, Getreide und Fleisch enthalten.

Vitamine werden mit Buchstaben benannt: Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C,...

#### 2. Sieh dir die dazu passenden Bilder genau an!

#### 3. Male die Bilder bunt an!