

Inhaltsstoffe

unserer Nahrung



Vitamine

Fett

Kohlenhydrate

Eiweiß

_____ sind der Treibstoff (die Energiespender) des Körpers!

Zum Aufbau aller Zellen deines Körpers brauchst du _____.

Zuviel Energie speichert dein Körper als _____.

Zucker, Stärke, ... gehört zu den _____.

Proteine ist ein anders Wort für _____!

Von _____ wirst du nicht satt, sie sind aber wichtige Wirkstoffe!

Butter, Wurst, Öl, Margarine, ... sind Lebensmittel, die viel _____ enthalten!

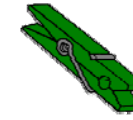
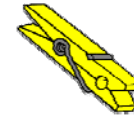
Es gibt fettlösliche (A,D,E,K) und wasserlösliche (B, C) _____.

In Gemüse, Getreide, Kartoffeln, ... sind viele _____.

In Fisch, Milchprodukte, Soja, ... ist viel _____ enthalten.

Inhaltsstoffe

unserer Nahrung



Vitamine

Fett

Kohlenhydrate

Eiweiß

_____ sind der Treibstoff (die Energiespender) des Körpers!

Zum Aufbau aller Zellen deines Körpers brauchst du _____.

Zuviel Energie speichert dein Körper als _____.

Zucker, Stärke, ... gehört zu den _____.

Proteine ist ein anders Wort für _____!

Von _____ wirst du nicht satt, sie sind aber wichtige Wirkstoffe!

Butter, Wurst, Öl, Margarine, ... sind Lebensmittel, die viel _____ enthalten!

Es gibt fettlösliche (A,D,E,K) und wasserlösliche (B, C) _____.

In Gemüse, Getreide, Kartoffeln, ... sind viele _____.

In Fisch, Milchprodukte, Soja, ... ist viel _____ enthalten.