



Die Nahrungsbausteine (1)

Um fit und gesund zu bleiben, brauchst du ganz bestimmte winzig kleine Bausteine aus den Lebensmitteln. Für verschiedene Bereiche und Funktionen des Körpers sind unterschiedliche Bestandteile der Nahrung notwendig.

Mit den Muskeln im Arm kannst du zugreifen, hangeln und schwere Dinge tragen. Sie setzen sich aus dem Baustein Eiweiß zusammen. Eiweiße stecken zum Beispiel im Fleisch, im Käse und im Fisch. Sie sind auch für gesundes Haar und eine schöne Haut wichtig.

Damit deine Muskeln gut funktionieren, benötigst du Kohlenhydrate. Sie geben deinem Körper Energie und befinden sich in Brot, Kartoffeln und Nudeln.

Viel Kraft bekommt dein Körper außerdem aus Fetten und Ölen.

Sicherlich wächst du noch und hast noch nicht alle bleibenden Zähne. Damit dein Körper Knochen und Zähne bilden kann,

braucht er den Baustein Kalzium. Ihn bekommt er aus Milch und Milchprodukten wie Quark, Joghurt und Käse.

Zum Denken brauchst du den Baustein Eisen und verschiedene Vitamine. Eisen gelangt mit Fleisch, Obst und Gemüse in deinen Körper.

Von Vitaminen gibt es verschiedene Gruppen, unter ihnen die A- und die B-Vitamine. A-Vitamine benötigt zum Beispiel unsere Haut. Sie sind in Eigelb, Fisch und rotem Gemüse wie Tomaten, Karotten und Paprika enthalten und werden im Körper nur in Verbindung mit Fettbausteinen aufgenommen. Deshalb sollte man Gemüse mit einer leichten Soße oder einem Dipp essen.

Für das Wachstum des Haares sind unter anderem B-Vitamine zuständig. Sie sind in Milch, Fleisch, Getreide und auch in Erbsen und Bohnen enthalten.

Aufgaben:

1. Suche im Text: a) die Bausteine aus der Nahrung b) die Lebensmittel, in denen sie enthalten sind c) die Körperteile und -funktionen, für die sie wichtig sind. Markiere sie mit unterschiedlichen Zeichen: Male um die Bausteine einen Kasten, unterstreiche die Nahrungsmittel und kreise die Körperteile oder -funktionen ein.
2. Schreibe die Bausteine und die Nahrungsmittel, in denen sie enthalten sind, neben die passenden Bilder. Vorsicht: Einige Bausteine und Lebensmittel tauchen mehrmals auf!





Die Nahrungsbausteine (2)

	Bausteine	Lebensmittel
<p>Muskeln Kraft Energie</p>	<p>Eiweiß → Kohlenhydrate → Fette u. Öle</p>	<p>Fleisch, Käse, Fisch Brot, Kartoffeln, Nudeln</p>
<p>Knochen + Zähne</p>	<p>Kalzium</p>	<p>Milch u. Milchprodukte (z.B. Quark, Joghurt, Käse)</p>
<p>Denken</p>	<p>Eisen → Vitamine</p>	<p>Fleisch, Obst, Gemüse</p>
<p>Haut</p>	<p>Eiweiß → A-Vitamine →</p>	<p>Fleisch, Käse, Fisch Eigelb, Fisch, rotes Gemüse (Tomaten, Möhren, Paprika)</p>
<p>Haare</p>	<p>Eiweiß B-Vitamine →</p>	<p>Milch, Fleisch, Getreide, Erbsen, Bohnen</p>

