

Textpuzzle zur Ernährung

Lies den Text auf den Buchseiten 16 und 17. Schneide die folgenden Textbausteine aus und setze das Textpuzzle richtig zusammen.

Klebe die Textbausteine dann in der richtigen Reihenfolge in dein Biologieheft oder deine Mappe.



Start: Unser Körper zerlegt die **Nahrung** in ihre Bestandteile und

Fisch, Fleisch, Käse, Eiern, Hülsenfrüchten und Milchprodukten enthalten. Unser Körper

sind für den Stoffwechsel wichtig. Zu den Wirkstoffen zählen

Verdauung, weil sie im Darm Wasser aufnehmen und **Wasser**. Es ist im Körper

und Margarine. Auch **Wirkstoffe** ein wichtiges Transportmittel.

Brot, Reis, Nudeln und Erdäpfeln Kohlenhydrate. Fette sind zB enthalten

in Speck, Pflanzenölen, Butter man als **Stoffwechsel**. Die **Baustoffe** sorgen für den

braucht außerdem **Energie**. **Kohlenhydrate** sind zB in

Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. **Ballaststoffe**

von Pflanzen. Sie helfen bei der enthalten. **Fette** liefern doppelt so viel Energie wie

setzt diese neu zusammen. Das bezeichnet

aufquellen. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte enthalten

sind fast unverdauliche Bestandteile Ballaststoffe. Etwa 2/3 des Körpers bestehen aus

Aufbau und das Wachstum des Körpers. **Eiweiß** ist zB in