

Name: Klasse:

Nährstoffe – Lösung

1. Was sind Nährstoffe? Erläutere ihre Einteilung und die Funktionen der Nährstoffgruppen.

Die Nährstoffe werden in **Grundnährstoffe**, also Eiweiße (Proteine), Fette und Zucker (Kohlenhydrate) und **Wirkstoffe** (Mineralstoffe, Vitamine, Wasser) eingeteilt.

Die Grundnährstoffe liefern beispielsweise Energie oder dienen dem Körper als Baustoffe. Wirkstoffe sind für verschiedene Abläufe im Körper wichtig, etwa die Stärkung des Immunsystems.

2. Welche Grundnährstoffgruppen gibt es? Wo werden sie verdaut? Wofür werden sie benötigt? Ergänze die Tabelle.

Nutze hierfür den Film, dein Schulbuch und/oder das Internet.

Grundnährstoffgruppen	Eiweiße	Fette	Zucker (Kohlenhydrate)
kleinste, zerlegbare Bestandteile	Aminosäuren	Glycerin, Fettsäuren	Einfachzucker
Orte der Verdauung	➤ Magen ➤ Zwölffingerdarm ➤ Dünndarm	➤ Zwölffingerdarm ➤ Dünndarm	➤ Mund ➤ Zwölffingerdarm ➤ Dünndarm
Verwendung / Wirkung	➤ Zellbaustoff ➤ Zellwachstum ➤ Zellerneuerung ➤ Energiegewinnung	➤ Energiegewinnung und -speicherung ➤ Kälteschutz ➤ Schutz der inneren Organe ➤ Zellaufbau ➤ Träger von Geschmacks- und Aromastoffen sowie Vitaminen	➤ Energiegewinnung ➤ Darmreinigung ➤ Sättigungsgefühl