

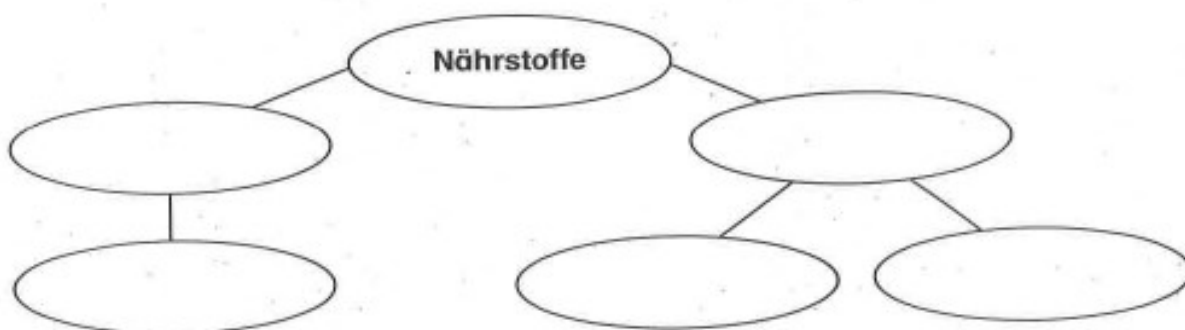


Baustoffe und Brennstoffe

1 Trage die Begriffe in das Cluster ein.

Die Nährstoffe werden eingeteilt in

- Baustoffe: Eiweiße (= Proteine) und
- Brennstoffe: Fette und Kohlenhydrate.



2 Ergänze den Lückentext.

_____ sind Baustoffe. Das Fremdwort für Eiweiße heißt
_____. Ein Erwachsener braucht etwa 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm
Körpergewicht. Er braucht also _____ Gramm Eiweiß, wenn er 60 _____ wiegt.
Erwachsene benötigen Eiweiß für die Erneuerung von Körperzellen. Kinder benötigen
Eiweiß für das _____, z. B. zur Bildung von _____ und
_____. Ihr Eiweißbedarf ist deshalb höher.

Tierisches Eiweiß ist zum Beispiel in _____ und _____,
aber auch in _____ enthalten. _____ und _____ liefern
ebenfalls Proteine. Viel pflanzliches Eiweiß enthalten _____, wie

_____, _____, _____.
Eiweiß kann auch Energie liefern, wenn die _____ Kohlenhydrate und
Fett nicht zur Verfügung stehen. _____ benötigst du immer bei körper-
licher und geistiger Anstrengung. Bekommt der Körper zu wenig Eiweiß, wird er krank.

Eiweiße – 60 – Wachstum – Knochen – Fisch – Milchprodukten –
Nüsse – Proteine – Hülsenfrüchte – Linsen, Erbsen und Bohnen –
Brennstoffe – Protein – Eier – Muskeln – Kilogramm – Fleisch