

Brainstorming in Gruppen

- Warum nehmen wir Nahrung auf?
- Was ist eigentlich Nahrung?
- Welche Stoffe befinden sich in unserer Nahrung?
- Haben diese Stoffe Aufgaben in unserem Körper?

Wortschatz zum Thema "Nahrung"

Nährstoffe	Ergänzungsstoffe	Obst/Gemüse	Verdauung	Calcium
Fette	Vitamine	Energie	Brot	Butter
Eiweiße	Mineralstoffe	Baustoff für Zellen	Eier	Öl
Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Blutbildung	Fisch	Kartoffeln
		Knochen/Zähne	Schokolade	Eisen

LB S. 308-310

Datum

Unsere Nahrung

Aufgabe:

Notiert 2-3 Sätze zum Thema "Nahrung". Nutzt den Wortschatz.

Mit der Nahrung erhält unser Körper **Energie**,
damit wir uns bewegen können und **Baustoffe**,
damit die Organe "arbeiten" (zum Beispiel:
Herzschlag, Atmung, Verdauung, Wachstum etc.).

Nährstoffe und Ergänzungsstoffe

Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate werden als **Nährstoffe** bezeichnet, denn sie liefern dem Körper Energie und Baustoffe. Daher sind sie die **wichtigsten Inhaltsstoffe** unserer Nahrung.

Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind wichtige **Ergänzungsstoffe** für den Körper. Ein Mangel kann Funktionen von Organen einschränken.

Funktionen und Beispiele

Spielt zu zweit mehrfach das "Nahrungs-Domino".

Zum Lernen schneidet sich jeder ein eigenes "Nahrungs-Domino" aus.

Falls ihr nicht weiter kommt, lest ihr in der Lösung im Digitalen Klassenzimmer nach.