Bio 5 AB Nahrungsbestandteile Bilder / Nickl 12.153

**Die Bestandteile der Nahrung**

















**Die Bestandteile der Nahrung**

weitere Bestandteile

Grundnährstoffe

 Fette Proteine Mineralsalze Vitamine

 Kohlenhydrate Ballaststoffe Wasser

 Stärke Zucker

















Die Wahl der beiden Oberbegriffe fällt nicht einfach:

Nährstoffe / Grundnährstoffe / Makronährstoffe

weitere / zusätzliche Bestandteile; hierunter die oberen beiden als Mikronährstoffe ?

Wenn in die Graphik nur die einfachen Namen eingetragen werden, ist es sinnvoll, in einem zusätzlichen Hefteintrag die Grammatik (Artikel, Plural) zu ergänzen sowie wesentliche Vorkommen dieser Nahrungsbestandteile und ihre Hauptaufgabe im Körper, z. B.:

Grundnährstoffe:

– das Fett, -e (in Butter, Margarine, Öl): Energieträger

– das Protein, -e = der Eiweißstoff, -e (in Käse, Wurst, Ei, Fleisch, Fisch): Baustoff

– das Kohlenhydrat, -e: Energieträger

 die Stärke (in Backwaren, Kartoffeln, Nudeln, Reis)

 der Zucker (in Süßigkeiten, Obst)

weitere Bestandteile:

– das Mineralsalz, -e: Kochsalz zur Herstellung von Magensäure, Calciumsalze (in Milchprodukten) zum Aufbau von Knochen und Zähnen, Eisensalze (in Fleisch) zum Aufbau des roten Blutfarbstoffs

– das Vitamin, -e (in Obst und Gemüse): Hilfsstoffe zur Steuerung der Zellen

– der Ballaststoff, -e (in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse): hilft bei der Verdauung

– das Wasser