



Suchsel: Nährstoffe im Körper

G	E	R	T	Z	J	C	V	B	K	C	H	K	E	R	H	L	M
H	F	E	T	T	F	K	F	S	O	D	N	I	D	P	U	P	K
K	L	E	I	D	M	N	D	J	H	S	B	L	B	M	O	I	C
L	W	K	M	I	N	E	R	A	L	S	T	O	F	F	E	N	T
N	A	O	E	R	B	E	T	Z	E	E	T	K	R	T	D	B	V
M	S	P	E	R	T	E	T	R	N	D	I	A	P	J	K	K	G
I	S	R	U	Z	R	E	R	M	H	A	G	L	E	R	S	I	H
O	E	I	W	E	I	S	S	O	Y	S	E	O	H	K	Z	L	C
P	R	V	F	K	G	K	L	K	D	W	R	R	J	V	E	O	X
S	C	B	G	J	L	I	N	L	R	Q	K	I	K	I	Q	J	A
D	E	N	E	K	Y	H	M	Z	A	S	L	E	L	T	E	O	S
F	R	N	W	L	C	G	F	H	T	B	U	N	U	A	R	U	B
Z	Z	U	C	K	E	R	H	I	E	T	U	L	D	M	S	L	B
Q	P	M	R	U	R	W	E	S	S	E	R	K	R	I	B	E	G
W	O	A	A	M	I	N	O	S	A	E	U	R	E	N	H	L	R
O	T	H	R	H	D	J	K	T	Z	M	N	N	S	E	D	F	E

1. Welcher Nährstoff ist ein wichtiger Energielieferant - insbesondere für Sportler - und ist in Nudeln, Reis und Brot enthalten?
2. Dieser Nährstoff liefert jedoch am meisten Energie pro Gramm.
3. Welcher Hauptnährstoff ist Grundbaustoff für alle Zellen?
4. Zwei Maßeinheiten für den Energiegehalt von Lebensmitteln.
5. Hieraus bestehen Eiweiße (= Proteine), insgesamt gibt es 20 verschiedene davon.
6. Fett ist aus drei Fettsäuren und Glycerin aufgebaut, wie wird es daher auch genannt?
7. Für den Aufbau von Knochen und Zähnen, für die Blutzellen und viele Funktionen im Körper sind diese Stoffe lebensnotwendig.
8. Wie werden einfache Kohlenhydrate umgangssprachlich häufig bezeichnet?
9. „Vita“ (= Leben) steckt schon in ihrem Namen, da diese Stoffe zahlreiche lebenswichtige Aufgaben im Körper haben.
10. Hauptbestandteil unseres Körpers.

Die Lösungswörter sind waagerecht und senkrecht versteckt. (Ä = AE, ß = SS)



Suchsel: Nährstoffe im Körper

Auflösung

G	E	R	T	Z	J	C	V	B	(1)K	C	H	(4)K	E	R	H	L	M
H	(2)F	E	T	T	F	K	F	S	O	D	N	I	D	P	U	P	K
K	L	E	I	D	M	N	D	J	H	S	B	L	B	M	O	I	C
L	(10)W	K	(7)M	I	N	E	R	A	L	S	T	O	F	F	E	N	T
N	A	O	E	R	B	E	T	Z	E	E	T	K	R	T	D	B	V
M	S	P	E	R	(6)T	E	T	R	N	D	I	A	P	J	K	(4)K	G
I	S	R	U	Z	R	E	R	M	H	A	G	L	E	R	S	I	H
O	(3)E	I	W	E	I	S	S	O	Y	S	E	O	H	K	Z	L	C
P	R	V	F	K	G	K	L	K	D	W	R	R	J	(9)V	E	O	X
S	C	B	G	J	L	I	N	L	R	Q	K	I	K	I	Q	J	A
D	E	N	E	K	Y	H	M	Z	A	S	L	E	L	T	E	O	S
F	R	N	W	L	C	G	F	H	T	B	U	N	U	A	R	U	B
Z	(8)Z	U	C	K	E	R	H	I	E	T	U	L	D	M	S	L	B
Q	P	M	R	U	R	W	E	S	S	E	R	K	R	I	B	E	G
W	O	A	(5)A	M	I	N	O	S	A	E	U	R	E	N	H	L	R
O	T	H	R	H	D	J	K	T	Z	M	N	N	S	E	D	F	E

aid-Medien zum Thema:

- Essen geht durch den Magen, Die kleine Ernährungslehre, Heft, www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=1231
- Nahrung und Verdauung, Arbeitsheft, www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=3086
- Eiweiße in der Ernährung, CD-Rom, www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=4118
- Fette in der Ernährung, CD-Rom, www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=4119
- Kohlenhydrate in der Ernährung, CD-Rom, www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=4120
- Vitamine in der Ernährung, CD-Rom, www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=4121
- Mineralstoffe - wer braucht was, warum, CD-Rom, www.aid-macht-schule.de/detail.php?orderno=3783

Schülertexte für Hausaufgaben und Referate:

- www.talkingfood.de/ernaehrungswissen

Weitere Rätsel für den Unterricht:

- www.talkingfood.de/lehrer_special

Talking Food 2009 / www.talkingfood.de

Autorin: Melanie Braukmann, Bonn

Talking Food-Redaktion: Andrea Fenner, Kaiserslautern; Christof Meinhold, Köln

