



Inhaltsstoffe im Erdapfel



Welche Inhaltsstoffe passen zu diesen Erklärungen?
Vervollständige.

Vitamine

Sie helfen dem Körper, richtig zu funktionieren, und unterstützen wichtige Aufgaben wie das Sehen, das Wachstum und den Aufbau der Haut.



Eiweiß



Es wird auch Protein genannt und ist wichtig für den Aufbau und die Erneuerung von Muskeln, Knochen, Haaren und Nägeln. Auch bei der Heilung von Wunden ist es wichtig.

Kohlenhydrate



Sie helfen uns, den ganzen Tag aktiv zu sein, zu rennen, zu spielen und besonders unsere Muskeln und das Gehirn mit Energie zu versorgen.

Wasser

Es hilft, dass unser Blut durch den Körper fließt, unsere Muskeln und Organe arbeiten und dass Nährstoffe im Körper überall hingelangen.



Mineralstoffe

Sie sorgen dafür, dass unser Körper richtig funktioniert, sind wichtig für die Zähne und Knochen sowie dafür, dass unsere Muskeln gut arbeiten.



Fette



Sie speichern Energie, wärmen uns und sorgen dafür, dass wir wichtige Vitamine aufnehmen können.

Ballaststoffe

Sie unterstützen, dass die Nahrung im Magen und Darm gut verarbeitet wird. Sie helfen uns, lange satt zu bleiben.





Ergänze die Anteile der Kartoffel.

Eine Kartoffel besteht aus verschiedenen Nährstoffen.

Der größte Teil ist Wasser. Eine Kartoffel hat viel Wasser gespeichert.

Der zweitgrößte Teil sind die Kohlenhydrate. Ein großer Teil davon ist Stärke.

In kleineren Mengen sind Eiweiß (Protein), Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten.

Die inneren Werte der Kartoffel pro 100 g

