



Inhaltsstoffe im Erdapfel



Welche Inhaltsstoffe passen zu diesen Erklärungen?
Vervollständige.



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



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.



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

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



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



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

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

