

Eiweiß (Pro•te•i•ne)

Setze die Wörter aus dem Kasten in die passende Lücke im Text.

Tag	Muskeln	Bewegung	Eiweiß	Fleisch
Kinder	Körper	Sportler	Blut	

Lebensmittel mit viel _____ machen länger satt. Eiweiß hilft beim Wachsen. Es ist also besonders wichtig für _____.

Eiweiß ist für alle wertvoll: für den Erhalt der _____ und für gesunde Knochen. Für _____, die viele Muskeln aufbauen wollen, ist es hilfreich, Lebensmittel mit viel Eiweiß zu essen. Aber Eiweiß allein hilft nicht. Denn nur mit Sport und _____ bekommt man Muskeln.

Damit Wunden besser heilen, braucht unser Körper auch Eiweiß. Eiweiß ist ein wichtiger „Baustoff“ für unser _____ und unsere Körper-Zellen.

Unser _____ kann Eiweiß nicht selbst herstellen oder speichern. Darum achte darauf, dass du jeden _____ Lebensmittel mit Eiweiß isst.

Eiweiß gibt es in vielen Lebensmitteln: in pflanzlichen und auch in tierischen Lebensmitteln. _____, Eier, Brot und Gemüse liefern unserem Körper Eiweiß.

Lösung

Lebensmittel mit viel **Eiweiß** machen länger satt. Eiweiß hilft beim Wachsen. Es ist also besonders wichtig für **Kinder**.

Eiweiß ist für alle wertvoll: für den Erhalt der **Muskeln** und für gesunde Knochen. Für **Sportler**, die viele Muskeln aufbauen wollen, ist es hilfreich, Lebensmittel mit viel Eiweiß zu essen. Aber Eiweiß allein hilft nicht. Denn nur mit Sport und **Bewegung** bekommt man Muskeln.

Damit Wunden besser heilen, braucht unser Körper auch Eiweiß. Eiweiß ist ein wichtiger „Baustoff“ für unser **Blut** und unsere Körper-Zellen.

Unser **Körper** kann Eiweiß nicht selbst herstellen oder speichern. Darum achte darauf, dass du jeden **Tag** Lebensmittel mit Eiweiß isst.

Eiweiß gibt es in vielen Lebensmitteln: in pflanzlichen und auch in tierischen Lebensmitteln. **Fleisch**, Eier, Brot und Gemüse liefern unserem Körper Eiweiß.