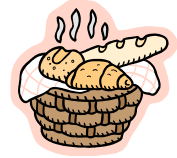




Gesunde Ernährung



Meine Nahrung besteht aus folgenden Bestandteilen: _____

Ergänze den folgenden Satz

Ohne _____ überlebt ein Mensch höchstens _____ Tage,
ohne _____ maximal 14 Tage.

Nenne die wichtigsten **Vitamine** und in welchen Nahrungsmitteln sie
enthalten sind!



Was sind **Ballaststoffe**?

Was braucht dein Körper täglich?

Ergänze:

_____ braucht dein Körper zur Bildung von neuem Gewebe.
_____ und manche _____ liefern ihm Energie
und Aufbaustoffe. _____ beugen Erkrankungen vor.
_____ unterstützen deine Verdauung.

Welche Flüssigkeit ist lebenswichtig? Wie nimmst du sie zu dir?



Welche Nahrungsmittel enthalten

- a) Eiweiß: _____
- b) Fett: _____
- c) Kohlenhydrate: _____
- d) Vitamine: _____