

Nährstoffe

Lösung

Definition:

Nährstoffe sind die Bestandteile aus denen unsere Nahrungsmittel zusammengesetzt sind und die unser Körper zum Leben braucht.

Die Hauptnährstoffe:

Name:	Aufgabe:
Protein oder Eiweiss	Baustoff für die Körperzellen
Fett	Liefert Energie (lagert sich als Vorrat im Körper an)
Kohlenhydrate	Liefere Energie (wird in Muskelkraft umgesetzt)
Vitamine	Schützen den Körper
Mineralstoffe	Baustoffe für die Körperzellen

Die Nahrungsmittelgruppen liefern uns folgende Nährstoffe:



Nährstoffe

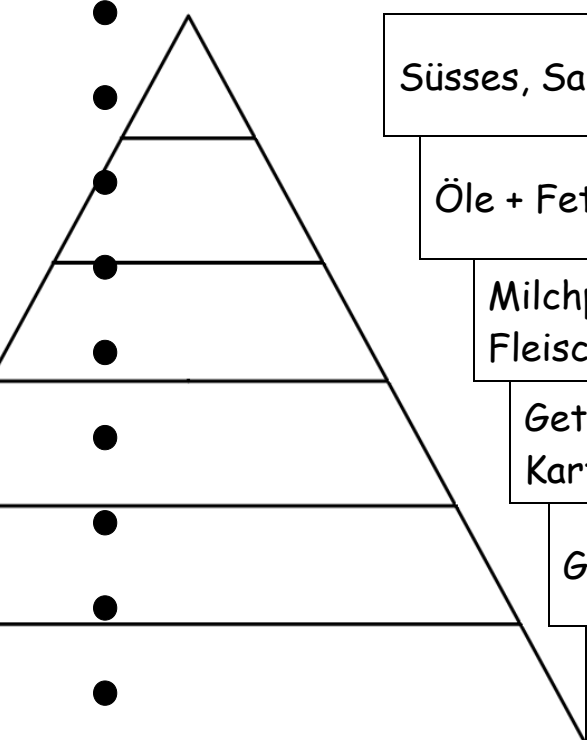
Definition:

Nährstoffe sind die aus denen unsere
zusammengesetzt sind und die unser zum Leben braucht.

Die Hauptnährstoffe:

Name:	Aufgabe:
 für die Körperzellen
	Liefert (lagert sich als Vorrat im Körper an)
	Liefere (wird in Muskelkraft umgesetzt)
 den Körper
 für die Körperzellen

Die Nahrungsmittelgruppen liefern uns folgende Nährstoffe:



Süßes, Salzige, Alkoholische	*leere Kalorien
Öle + Fette	
Milchprodukte Fleisch	
Getreideprodukte + Kartoffeln+Hülsenfrüchte	**wertvoll, wird in Muskelkraft umgesetzt
Gemüse + Früchte	
Getränke	