

## Infoblatt

Ernährungs-  
profi

Wir können aus einer großen Fülle an Lebensmitteln wählen. Diese Wahlmöglichkeit ist auch wichtig, denn kein Lebensmittel kann uns allein mit allen Nährstoffen versorgen, die wir für unsere Gesundheit benötigen.

Als Nährstoffe bezeichnet man die verwertbaren Bestandteile der Nahrung. Sie unterstützen das Wachstum, liefern Energie und schützen vor Krankheiten.

Wie die Nährstoffe wirken und wo sie zu finden sind findest du in den Unterlagen zu den Lebensmittelgruppen aus den vergangenen Wochen.

Neben den Lebensmitteln gibt es in den Geschäften Regale mit verlockenden *Speisen*. Schokolade, Bonbons, Eis, Chips, gesalzene Nüsse, Gebäck..... um nur einige aufzuzählen. Diese Gruppe wird *Genussmittel* genannt.

Darunter versteht man Stoffe, die eine anregende und wohltuende Wirkung auf unseren Körper haben. Dazu werden unter anderem alkoholische Getränke (Bier, Wein...), Tabak, koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola...) gezählt. Außerdem sind drunter Süßigkeiten, süße Backwaren und herzhaft Snacks zu verstehen.

Genussmittel haben häufig zu viel Zucker und /oder Fett enthalten, deshalb wirken sie meist schädigend auf unseren Körper. Alkohol und Nikotin sind stark gesundheitsgefährdend und sollten komplett vermieden werden.

Snacks, ob süß oder pikant, sowie koffeinhaltige Getränke bringen in geringen Mengen kein Risiko und sollten deshalb nur ab und zu verzehrt werden.

