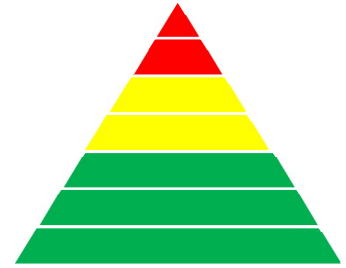


Name: _____

Wir sind

Ernährungsprofis



In den letzten Wochen haben wir die Ernährungspyramide genau angeschaut.
Du kennst nun alle Lebensmittelgruppen:

Auftrag: Trage die Lebensmittelgruppen in die Kästchen ein.

Beim Betrachten der Lebensmittelgruppen hast du die Nährstoffe die darin enthalten sind kennengelernt.

Auftrag: Suche die Nährstoffe aus den Unterlagen der letzten Wochen und ordne sie ihrer Aufgabe zu!
Schreibe je 2 Lebensmittel dazu!

Nährstoffe

Lebensmittel

	Nährstoffe	Lebensmittel
Baustoff		
Energiespender		
Schutz- und Reglerstoff		

Neben den Lebensmittelgruppen gibt es die **Genussmittel**. Sie enthalten _____ Nährstoffe, aber extrem viele Kalorien. Sie sind stark fett- und zuckerhaltig.

Die Energie für unsere Körper wird in _____ oder Joule gemessen. Zu viele Kalorien bzw. Joule werden als Depot im Körper gespeichert, Übergewicht und Zahnerkrankungen entstehen.

Hier gilt: Auf Genussmittel muss
_____ werden, aber möglichst
nur in _____ Mengen verzehren.

Genussmittel sind:
