

## Nährstoffe

---

- ① Schreibe die richtigen Wörter in die Felder!  
- vollwertig - nicht Energie liefernde - unverwertbare - Eiweiße - Nährstoffe - Nahrung - lebensnotwendige - verwertbare - Energie liefernde

sind die Grundbestandteile unserer . Die wichtigsten Nährstoffe sind  (Proteine), Kohlenhydrate und Fette. Mineralsstoffe und Vitamine sind ebenfalls  Substanzen.

Im Verdauungstrakt werden die Lebensmittel in  und  Bestandteile aufgespalten. Die verwertbaren Bestandteile werden in  Grundnährstoffe und in  Nährstoffe unterteilt. Eine Speise, die alle Nährstoffe ausreichend enthält, bezeichnet man als .