① Was versteht man unter gesundheitsunterstützender Ernährung?

② Von welchen Faktoren hängt der individuelle Nahrungsbedarf ab?

③ Welche Nahrungsmittelgruppen sind für die Ernährung des Menschen bedeutsam?

④ Welche Aufgaben im menschlichen Körper übernimmt Wasser?

⑤ Was versteht man untereiner positiven Flüssigkeitsbilanz?

⑥ Wodurch zeichnen sich ideale Getränke aus?

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/ab-wah-12-nahrungsauswahl-s-130-139

⑦ Was versteht man unter Nährstoffbilanz?

⑧ In welche vier Gruppen lassen sich die vom Körper verwerteten Grundbestandteile der Nahrungsmittel unterteilen?

⑨ Gib den empfohlenen Anteil der Makronährstoffe an!

⑩ Woraus ergibt sich der Gesamtenergiebedarf eines Menschen?

⑪ Wann spricht man von einer ausgeglichenen Energiebilanz?

⑫ Welche Nahrungsmittel gelten als besonders empfehlenswert?

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/ab-wah-12-nahrungsauswahl-s-130-139