

Nährstoffe

Nährstoffe sind die Grundbestandteile unserer Nahrung. Die wichtigsten Nährstoffe sind Eiweiße (Proteine), Kohlenhydrate und Fette.

Mineralstoffe und Vitamine sind ebenfalls lebensnotwendige Substanzen.

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

- ① Finde die passenden Wörter!

