

① Erbreite dir mithilfe des Textes „gesunde Ernährung“ die fehlenden Lücken.

Ausgewogene Ernährung

- gesunde Ernährung besteht aus []

- das [] Verhältnis von Nährstoffen ist wichtig, um den täglichen

[] an [] und []

abzudecken

- die 7 Grundbausteine: [], [], Proteine, [],

Mineralstoffe, [] und Wasser gehören zur ausgewogenen

Ernährung

Vollwertige Ernährung

- vollwertiges Essen hält [], fördert die Leistung und unterstützt einen

nachhaltigen []

- hauptsächlich gehören [] und gering []

Lebensmittel dazu.

- Bsp.: Buttertoast durch [] ersetzen, viel [] und []

essen und weniger [] Fleisch und dafür mehr Geflügel und [] essen

Verteilung der Mahlzeiten

- Obst und Gemüse sollte [] mal am Tag gegessen werden

- [] dient dem auffüllen der leeren []

- ein vollwertiges [] füllt sie auf und man kann kraftvoll und

[]

- ② Begründe, weshalb eine Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel nicht einfach ist.



- ③ Notiere dir die für dich 4 wichtigsten Ernährungstipps aus dem gelben Merkkasten von der Seite 166.

