

Lebensmittel unter der Lupe...

1. **Nährstoffe, Wirkstoffe, Hilfsstoffe... was bedeuten diese Begriffe eigentlich?**
Lies den folgenden Text und informiere dich zu den drei Begriffen.

Nährstoffe sind lebenswichtig

Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sind **Nährstoffe**. Diese drei Nährstoffgruppen sind die Grundpfeiler unserer Ernährung. Alle Nährstoffe sollten in ausgewogener Menge vertreten sein. Das bedeutet beispielsweise, dass man mehr Kohlenhydrate als Fette und Eiweiße zu sich nehmen sollte.

Kohlenhydrate und Fette dienen dem Körper vor allem als Energielieferanten. Eiweiße brauchen wir für den Körperaufbau, sowie die Erneuerung und Erhaltung der Körperzellen.

Was der Körper sonst noch braucht

Zu einer gesunden Ernährung gehören auch Vitamine und Mineralstoffe. Sie heißen **Wirkstoffe**. Außerdem benötigt der Körper **Hilfsstoffe**. Dazu gehören Ballaststoffe und Wasser.

2. **Wir werden uns genauer mit den Nährstoffen beschäftigen. Definiere den Begriff Nährstoff.**

Definition für den Begriff Nährstoff:



3. Nenne Lebensmittel, in denen besonders viele Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette vorkommen.

Lebensmittel, in denen besonders viele Kohlenhydrate vorkommen:

Lebensmittel, in denen besonders viele Eiweiße vorkommen:

Lebensmittel, in denen besonders viele Fette vorkommen:

