

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 .