

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 _____.