

⑦ Was versteht man unter Nährstoffbilanz?

[illegible]

⑧ In welche vier Gruppen lassen sich die vom Körper verwerteten Grundbestandteile der Nahrungsmittel unterteilen?

[illegible]

⑨ **Gib den empfohlenen Anteil der Makronährstoffe an!**

[illegible]

⑩ Woraus ergibt sich der Gesamtenergiebedarf eines Menschen?

[illegible]

11) Wann spricht man von einer ausgeglichenen Energiebilanz?

[illegible]

⑫ Welche Nahrungsmittel gelten als besonders empfehlenswert?

[illegible]