

① Was versteht man unter gesundheitsunterstützender Ernährung?

[illegible]

② Von welchen Faktoren hängt der individuelle Nahrungsbedarf ab?

[illegible]

③ Welche Nahrungsmittelgruppen sind für die Ernährung des Menschen bedeutsam?

[illegible]

④ Welche Aufgaben im menschlichen Körper übernimmt Wasser?

[illegible]

⑤ Was versteht man unter einer positiven Flüssigkeitsbilanz?

[illegible]

⑥ Wodurch zeichnen sich ideale Getränke aus?

[illegible]

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]