

① Erbreite dir mithilfe des Textes „gesunde Ernährung“ die fehlenden Lücken.

### **Ausgewogene Ernährung**

- gesunde Ernährung besteht aus [ ]

- das [ ] Verhältnis von Nährstoffen ist wichtig, um den täglichen

[ ] an [ ] und [ ]

abzudecken

- die 7 Grundbausteine: [ ], [ ], Proteine, [ ],

Mineralstoffe, [ ] und Wasser gehören zur ausgewogenen

Ernährung

### **Vollwertige Ernährung**

- vollwertiges Essen hält [ ], fördert die Leistung und unterstützt einen

nachhaltigen [ ]

- hauptsächlich gehören [ ] und gering [ ]

Lebensmittel dazu.

- Bsp.: Butters toast durch [ ] ersetzen, viel [ ] und [ ]

essen und weniger [ ] Fleisch und dafür mehr Geflügel und [ ] essen

### **Verteilung der Mahlzeiten**

- Obst und Gemüse sollte [ ] mal am Tag gegessen werden

- [ ] dient dem Auffüllen der leeren [ ]

- ein vollwertiges [ ] füllt sie auf und man kann kraftvoll und

- ② Begründe, weshalb eine Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel nicht einfach ist.

---

---

---

---



- ③ Notiere dir die für dich 4 wichtigsten Ernährungstipps aus dem gelben Merkkasten von der Seite 166.

---

---

---

---

---

---

