

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.: Buttertoast 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.
