

Ernährung, Ernährungsarten

Lernzielkontrolle

Ergänze die fehlenden Begriffe.

Eiweiß oder _____ ist ein wichtiger _____ des Körpers. Sie sind aus 20 verschiedenen _____ aufgebaut.

Mit der Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate werden im Körper in _____ umgewandelt.

Kohlenhydrate, die nicht als _____ benötigt werden, werden in _____ umgewandelt und in dieser Form _____.

Überschüssige Nahrungsfette werden in _____ Fett umgebaut.

Es schützt die Organe vor Erschütterungen und den Körper vor _____.

Wirkstoffe wie _____ sind für den Körper unentbehrlich, da ein Mangel an ihnen zu Krankheiten führt. _____, wie zum Beispiel Calcium, spielen eine wichtige Rolle im _____.

Wenn sie nur in kleinsten Mengen benötigt werden, bezeichnet man sie als _____.

Wasser ist ein wichtiges _____ und _____.

Für eine ausgewogene Ernährung wird eine Nährstoffverteilung von 55–60 % _____, 25–30 % Fett und 15 % _____ empfohlen.

Als Orientierung kann die _____ dienen.

An ihrer _____ findet man Lebensmittel, die man nicht zu oft und nur in geringen Mengen essen sollte.

Bei der _____ Ernährung wird auf Fleisch und Fleischprodukte verzichtet, bei der _____ Ernährung auch auf Milch, Eier und Honig.