

II. Die Bausteine unserer Ernährung



Aufgabe 2:

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln versorgt uns meist genügend mit allem, was der Körper braucht.

Unser Körper braucht Kohlenhydrate (Stärke und Zucker), Eiweiß (Protein), Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. In welchen Lebensmitteln finden sich die Stoffe?



Eiweiß

Kohlenhydrate

Fett

Vitamine

Mineralstoffe

Spurenelemente