**A1** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine ausgewogene Ernährung auf fünf Mahlzeiten am Tag verteilt. Was bedeutet eine „ausgewogene“ Ernährung? Ergänze den Lückentext mit folgenden Begriffen:

|  |  |
| --- | --- |
|  *Mangelerscheinungen, Eiweiße, Kohlenhydrate, Obst, Zucker, Vitamine, Flüssigkeit, Fette, Gemüse, Fett, Mineralstoffe*Die drei Grundnährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sollten in den Mahlzeiten in ausgewogenem Verhältnis enthalten sein. Dabei sollte unsere Ernährung viel Obst und Gemüse, und möglichst wenig Fett und Zucker enthalten. Außerdem benötigt unser Körper Vitamine und Mineralstoffe. Fehlen diese, treten Mangelerscheinungen auf. Neben der festen Nahrung, braucht unser Körper auch ausreichend Flüssigkeit, am besten in Form von Mineralwasser. | 158L_Gesunde_Ernährung_1_068599_B01 |

**A2** Welche Funktionen haben die einzelnen Nahrungsbestandteile? Ordne die Begriffe richtig zu.

|  |
| --- |
| Grundbaustoffe der ZellenSchutzfunktion |

|  |
| --- |
| EnergiegewinnungSpeicherfunktion und Schutzfunktion |

|  |
| --- |
| Energiegewinnung |

|  |
| --- |
| SchutzfunktionUnterstützung der Enzyme |

|  |
| --- |
| StoffwechselfunktionRegulation des Wasserhaushaltes |

|  |
| --- |
| Stoffwechselfunktion; EntgiftungRegulation der Körpertemperatur |

|  |
| --- |
| Unterstützung der Darmtätigkeit |

|  |
| --- |
| Wasser |

|  |
| --- |
| Fette |

|  |
| --- |
| Eiweiße |

|  |
| --- |
| Vitamine |

|  |
| --- |
| Mineralstoffe |

|  |
| --- |
| Kohlenhydrate |

|  |
| --- |
| Ballaststoffe |