**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 Zellen Schutzfunktion |

|  |
| --- |
| Energiegewinnung Speicherfunktion und Schutzfunktion |

|  |
| --- |
| Energiegewinnung |

|  |
| --- |
| Schutzfunktion Unterstützung der Enzyme |

|  |
| --- |
| Stoffwechselfunktion Regulation des Wasserhaushaltes |

|  |
| --- |
| Stoffwechselfunktion; Entgiftung Regulation der Körpertemperatur |

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

|  |
| --- |
| Wasser |

|  |
| --- |
| Fette |

|  |
| --- |
| Eiweiße |

|  |
| --- |
| Vitamine |

|  |
| --- |
| Mineralstoffe |

|  |
| --- |
| Kohlenhydrate |

|  |
| --- |
| Ballaststoffe |