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

|  |  |
| --- | --- |
| 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** Notiere stichpunktartig die Funktionen der einzelnen Nahrungsbestandteile. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nahrungsbestandteil** | **Funktion** |
| Wasser |  |
| Kohlenhydrate |  |
| Eiweiße |  |
| Fette |  |
| Vitamine |  |
| Mineralstoffe |  |
| Ballaststoffe |  |

**A3** Vitamine sind für den Menschen essentiell. Erkläre, was man darunter versteht.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |