

Steckbrief – Ernährung



Lösung

Steckbrief: Ernährung

Name: **Gesunde Ernährung**

Typ: **Energiequelle für den Körper.**

Bestandteile: **Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.**

Werkzeug: **Die Ernährungspyramide (unten viel, oben wenig).**

Besonderheit: **Trinken (Wasser) ist die wichtigste Basis für den Körper.**

Nutzung: **Gibt Kraft für Sport, Denken und zum Wachsen.**

Wichtiger Baustoff: **Eiweiß für den Muskelaufbau und Kalzium für starke Knochen (z. B. in Milchprodukten).**

Energie-Lieferant: **Kohlenhydrate (z. B. in Vollkornbrot, Nudeln oder Kartoffeln) geben dem Körper lang anhaltende Kraft.**

Gefahr: **Zu viel Zucker und Fett machen müde und krank.**

Rhythmus: **Frühstück, Mittagessen und Abendbrot geben Struktur.**

Wie hilft sie? **Sie baut Knochen, Muskeln und Abwehrkräfte auf.**

Was bewirkt sie? **Sie hält den „Motor“ des Menschen am Laufen.**