





# Ernährung



## Die richtige Mischung macht es aus!

Bei der Suche nach der richtigen Mischung sind Lebensmittel und Nährstoffe ein wenig durcheinander geraten. Kannst du diese wieder richtig zuordnen?

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1 Getreide und Getreideprodukte</b></p>  | <p>gehört zu einer gesunden Ernährung. Der menschliche Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Ohne Wasser kann er nicht überleben. Wir brauchen es, damit lebensnotwendige Körperfunktionen aufrecht erhalten werden, es wird für den Nährstofftransport benötigt, und es ist notwendig, damit Ballaststoffe im Darm verdauungsfördernd aufquellen können. Beim Trinken sollte man darauf achten, keine leeren Kalorien, wie sie zum Beispiel in Limonaden enthalten sind, zu sich zu nehmen.</p> |
| <p><b>2 Vollkornprodukte</b></p>             | <p>enthält wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Das meiste Vitamin C nehmen wir über diese Lebensmittel zu uns. Eine Vitamin-C-Unterversorgung führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Krankheitsanfälligkeit</p>   |
| <p><b>3 Gemüse und Hülsenfrüchte</b></p>     | <p>versorgen den menschlichen Organismus mit Kohlenhydraten – den besten Energielieferanten. Zusätzlich dazu sind viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthalten.</p>   |
| <p><b>4 Obst</b></p>                         | <p>liefern Eisen, Jod, Vitamin A, B, D und hochwertiges Eiweiss, aber auch viel Cholesterin und Fett. Eiweiss ist wichtiger Grundstoff zum Aufbau von Körperzellen, Zellen für unser Abwehrsystem, Muskeln und Organen. Eisen wird zur Bildung von Blutzellen benötigt, zu wenig davon führt zu Blutarmut, Müdigkeit und Schwäche. Jod braucht unsere Schilddrüse, um Hormone produzieren zu können.</p>  |
| <p><b>5 Milch und Milchprodukte</b></p>      | <p>enthalten besonders viele Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe binden im Darm Wasser und quellen auf. So entsteht, wenn ausreichend Flüssigkeit getrunken wird, ein natürliches Sättigungsgefühl.</p>  |

# Ernährung



|  |  |
|--|--|
| <p><b>6 Tierische Lebensmittel (Fleisch, Eier, Wurst, Fisch)</b></p> |  |
| <p><b>7 Fette</b></p>  |  |
| <p><b>8 Trinken</b></p>  |  |

gehören zur gesunden Ernährung. Sie werden z.B. für die Hormonproduktion benötigt und sind notwendig, damit der Körper Vitamin A aufnehmen kann. Wichtig ist allerdings, dass sie mit Mass und Ziel genossen werden.

liefern dem Körper Calcium. Dieses ist für die Stärkung von Knochen und Zähnen wichtig. Bis zum 30. Lebensjahr wird Calcium in den Knochen eingelagert, anschliessend beginnt der Abbau der Knochendichte. Ausserdem enthalten diese Lebensmittel auch verdauliches Eiweiss und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.

liefern dem Körper Vitamin A, B, C und Mineral- und Ballaststoffe. Sie enthalten viel Wasser, wenig Fett und kein Cholesterin.

## Lebensmittelpyramide

Ordne die Lebensmittel aus dem Ernährungsprotokoll den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu.

