Ernährung

↓

Wasser,

Nährstoffe und Wirkstoffe

Kohlehydrate	Fette	Eiweiße	Vitamine	Mineralstoffe	Spurenelemente
↓	↓	↓	↓	↓	↓
	notwendig für:			notwendig für:	
↓	↓	↓	↓	↓	↓
Energielieferant	**Kraftspender**	**Körperaufbau**	**Stoffwechsel**	**Bausteine f. Skelett**	**z.B. gesunde Zähne**
↓	↓	↓	↓	↓	↓
	enthalten in:			enthalten in:	
↓	↓	↓	↓	↓	↓
Brot Semmel Reis Teigwaren Mehlspeisen Kartoffeln Süßigkeiten	Olivenöl Margarine Wurst Butter Fischöl Speck Walnüsse	Fleisch Fisch Eier Käse Topfen Hülsenfrüchte	Obst Gemüse	Obst Gemüse	Obst Gemüse

© VERITAS-Verlag, Linz

Vervollständige die folgende Mind-Map!

Ernährung

Wasser,

Nährstoffe und Wirkstoffe

Kohlehydrate

Fette

Eiweiße

Vitamine

Mineralstoffe

Spurenelemente

notwendig für:

notwendig für:

enthalten in:

enthalten in:

© VERITAS-Verlag, Linz