



# Der Ernährungskreis



Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

*Lies den Text aufmerksam durch und bearbeite danach die Aufgaben.  
Viel Spaß!*

Jeder Körper benötigt Nährstoffe. Bekommt der Körper die richtigen Nährstoffe, dann bleiben wir gesund und fühlen uns wohl.

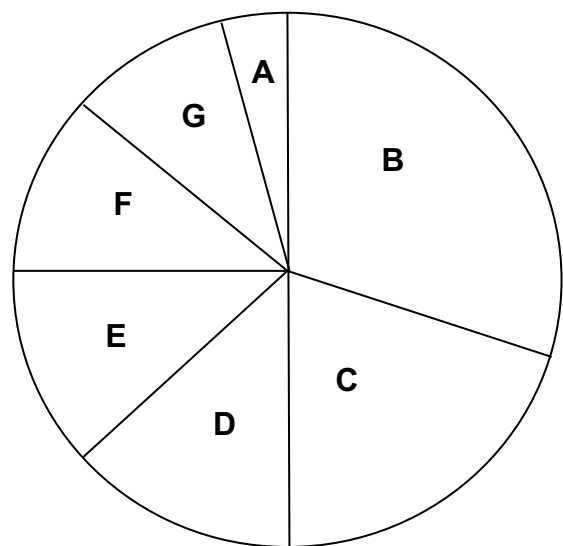
Nährstoffe, die uns wachsen lassen und dafür sorgen, dass wir uns bewegen und konzentrieren können, werden auch Energiestoffe genannt. Dazu gehören Fette und Kohlenhydrate. Sie geben uns die Ausdauer, um Sport zu treiben, in der Schule zu lernen und einen warmen Körper zu haben.

Für den Muskelaufbau und der Bildung der Zellen sind das Eiweiß und das Wasser zuständig. Damit die Knochen unseren Körper tragen können, benötigen diese Kalzium. Diese Nährstoffe sind die Baustoffe, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen müssen.

Damit unser Körper gesund bleibt und jeden Tag funktioniert, ist es wichtig täglich die Schutzstoffe Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe aufzunehmen. Das geschieht nur, wenn wir abwechslungsreich essen und reichlich trinken.

Der Ernährungskreis hilft uns dabei, diese Nährstoffe in der richtigen Menge aufzunehmen.

- A. Fette und Öle
- B. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffel
- C. Gemüse, Hülsenfrüchte
- D. Obst
- E. Getränke
- F. Milch, Milchprodukte
- G. Fleisch, Fisch, Wurst, Eier



**Gestalte den Ernährungskreis farblich.**



**1. Warum benötigt der Körper täglich Nährstoffe?**

---

---

---



**2. Nenne die Nährstoffe.**

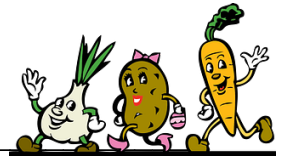
---

---

**3. Wie heißen die drei Nährstoff Gruppen?**

---

---



**Von welchen Nahrungsmitteln sollst du reichlich zu dir nehmen? Nenne die Gruppe und drei Beispiele dazu. Der Ernährungskreis hilft dir dabei.**

Gruppe:

Beispiele:

**Von welchen Nahrungsmitteln sollst du wenig zu dir nehmen? Nenne die Gruppe und drei Beispiele dazu. Der Ernährungskreis hilft dir dabei.**

Gruppe:

Beispiele: