

Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich, weil unser Körper viele verschiedene Nährstoffe benötigt. Lies die Infos und schreibe Lebensmittel in die Kästchen, die diese Nährstoffe enthalten.



Unser Körper braucht Eiweiß zum Aufbau von Muskeln und Knochen. Eiweiß ist hauptsächlich in Milchprodukten, Eiern, Fisch und Fleisch vorhanden.

z. B. Joghurt, Käse, Milch,
weichgekochtes Ei, Lachs,
Putenschnitzel, ...

Ganz wichtig: Vitamine stärken deine Abwehrkräfte und schützen dich so vor Krankheiten. Vitamine sind in Obst und Gemüse enthalten.

Apfel, Birne, Banane, Salat,
Karotte, Melone, Tomaten,
Gurke, ...

Aus Fetten gewinnt unser Körper Energie. Fette sind in Fleisch und Ölen enthalten. Auch viele Süßigkeiten enthalten Fett.

Schweinefleisch, Butter, Öl, ...

Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie. Man findet sie in Getreide und Kartoffeln. Auch Zucker gehört zu den Kohlenhydraten, dieser wird aber nur in geringen Mengen benötigt.

Brot, Nudeln, Reis, ...

Sehr wichtig sind die Mineralstoffe Eisen und Calcium! Eisen ist wichtig für dein Blut und ist in Obst, Vollkornbrot und Fleisch enthalten. Calcium ist für die Knochen und Zähne wichtig und ist besonders in Milchprodukten vorhanden.

Salat, Spinat, Salat, Milch,
Käse, Joghurt, ...