

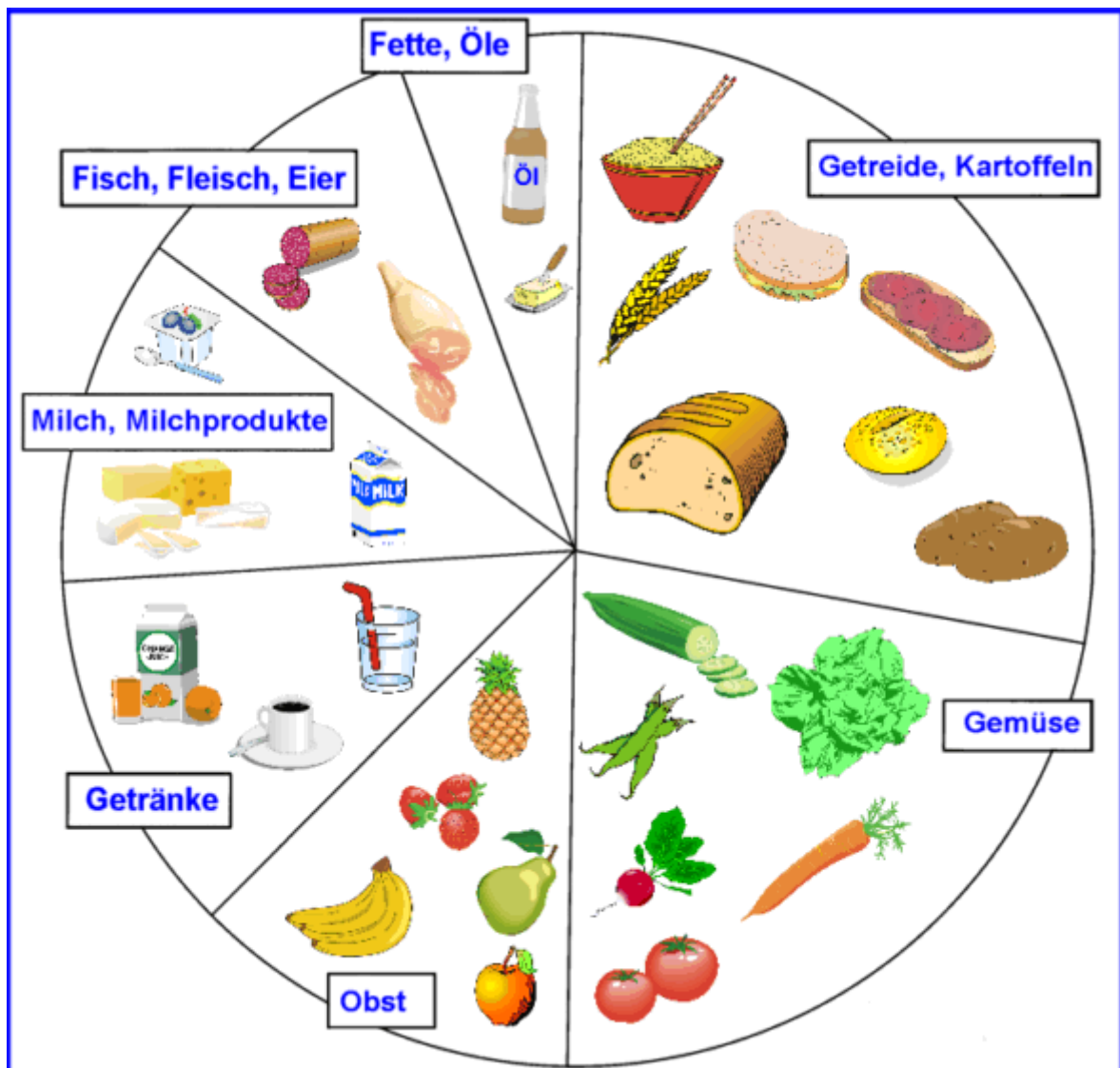


## Der Nahrungsmittelkreis

In dem Nahrungsmittelkreis oder auch Ernährungskreis genannt, sind die wichtigsten Grundnahrungsmittel des Menschen zusammengefasst.

**Dabei unterscheidet man sieben verschiedene Gruppen von Nahrungsmitteln:**

1. Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
2. Gemüse und Hülsenfrüchte
3. Obst
4. Getränke
5. Milch und Produkte aus Milch
6. Fleisch, Fisch und Eier
7. Fette und Öle



Die Nahrungsmittel aus den sieben verschiedenen Gruppen enthalten die Nährstoffe die der Körper der Menschen benötigt.



Wenn du dich richtig und ausgewogen ernähren willst, solltest du täglich für deine Mahlzeiten aus jeder Gruppe Nahrungsmittel auswählen.

Zu den Grundnährstoffen, die ein Mensch benötigt, gehören:

**Proteine (Eiweiße), Kohlenhydrate, Fette, Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe und Wasser.**

Hier kannst du einen Nahrungsmittelkreis sehen, den eine Schulkasse aufgebaut hat ...



### Aufgaben:

1. Nennt Nahrungsmittel und versucht sie den einzelnen Gruppen zuzuordnen!
2. Stellt einen ausgewogenen Speiseplan für einen Tag auf!