

Diese Nährstoffe braucht dein Körper, um gesund zu bleiben. ①

Eiweiß braucht dein Körper zum Beispiel, um wachsen zu können.

Man bekommt viel Eiweiß, wenn man Fleisch, Milch, Eier oder Hülsenfrüchte isst.

Fett braucht dein Körper als Energiespender (Energie = Tatkraft). Es ist zum Beispiel in Butter, Margarine oder Pflanzenöl enthalten. Zu viel Fett kann übergewichtig und krank machen.

Kohlenhydrate braucht dein Körper, besonders dein Gehirn, um arbeiten zu können.

Viele Kohlenhydrate sind zum Beispiel in Brot und Nudeln, aber auch im Zucker enthalten.

Mineralstoffe wie das Kalzium braucht dein Körper, um Knochen und Zähne aufzubauen.

Mineralstoffe kommen zum Beispiel in Obst, Gemüse, Nüssen, Getreide und Mineralwasser vor.

Vitamine braucht dein Körper, um die Nahrung so zu verarbeiten, dass er wachsen, arbeiten und Krankheiten besser abwehren kann.

Sie sind wichtig für die Gesundheit der Augen, der Haut, der Knochen und der Zähne.

Vitamine sind vor allem in frischem Obst, Gemüse, Getreide und Fleisch enthalten.

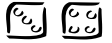
Vitamine werden mit Buchstaben benannt:

Vitamin **A**, Vitamin **B**, Vitamin **C**, ...

Ballaststoffe helfen deinem Körper bei der Verdauung, bei der Ausscheidung und der Vorbeugung von Krankheiten. Sie sind zum Beispiel in Vollkornbrot und Getreideprodukten, Kartoffeln und Erbsen enthalten.

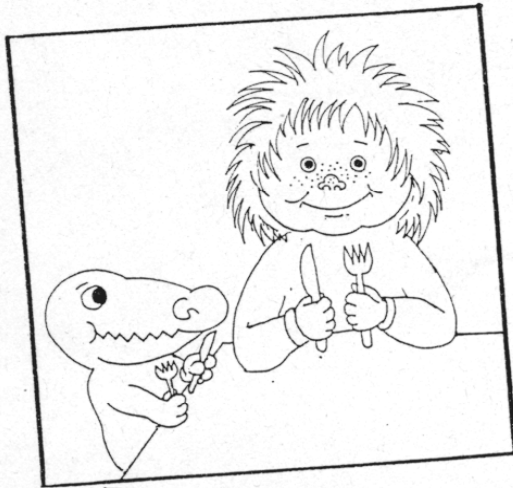
Wasser ist der wichtigste Bestandteil unserer Nahrung. Ohne Wasser können wir nur wenige Tage überleben.

Wasser ist in Getränken, Obst und Gemüse enthalten.



Diese Nährstoffe braucht dein Körper, um gesund zu bleiben. ②

Dino und Gesu wollen sich gesund ernähren. Du kannst ihnen dabei helfen.



Kohlenhydrate

Eiweiß

Fett

Mineralstoffe

Vitamine

Aufgaben:

1. Nimm Blatt ① dazu! Die Texte können dir helfen.
2. Male oder schreibe die Lebensmittel in die Kästchen von Blatt ②, die den vorgegebenen Nährstoff enthalten!