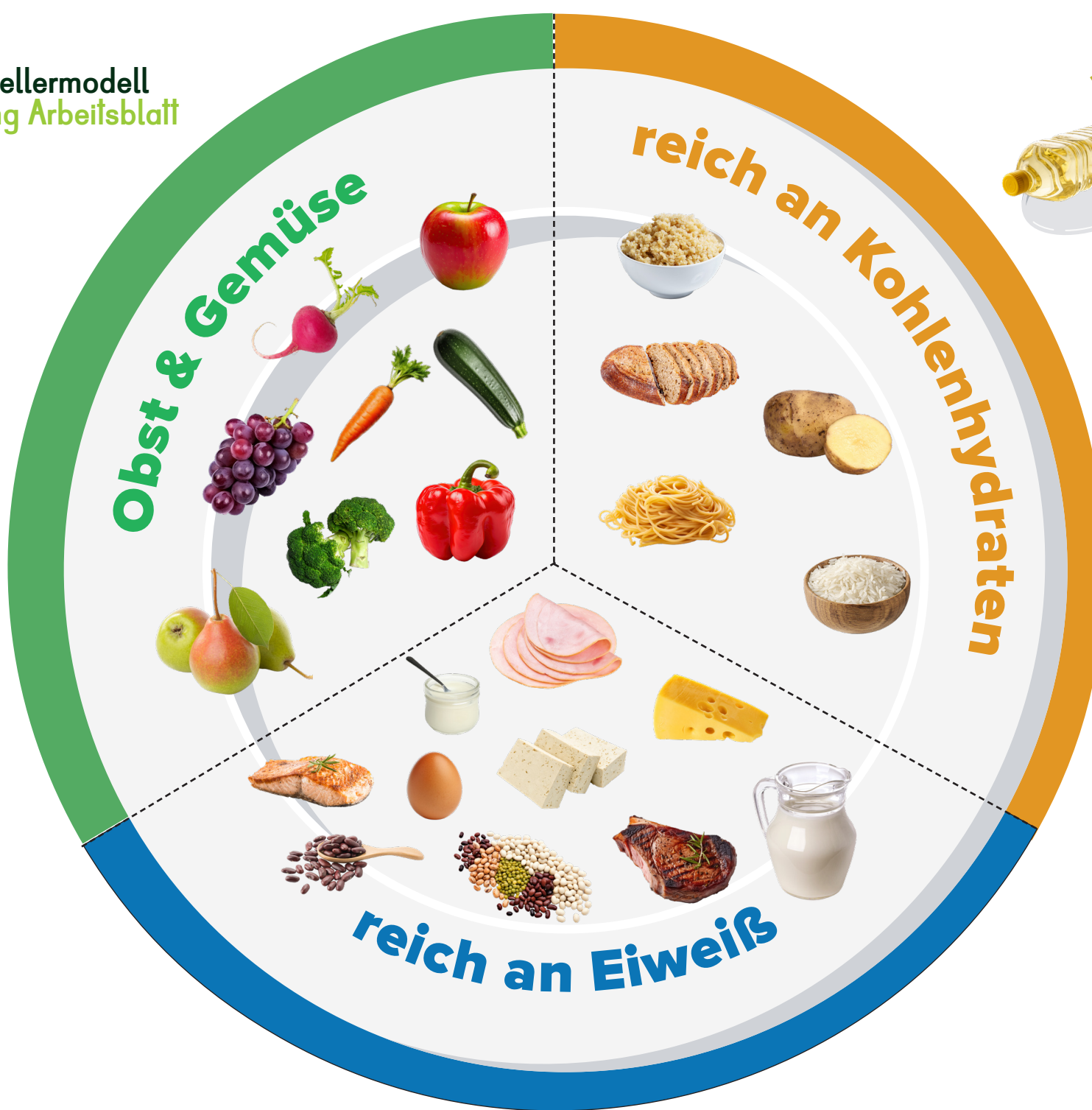




Das Tellermodell Lösung Arbeitsblatt





Das Tellermodell

Lösung Arbeitsblatt

Lebensmittel, die reich an Kohlenhydraten sind, versorgen deinen Körper mit Energie, die du zum Springen, Laufen oder Denken brauchst.

Lebensmittel, die reich an Eiweiß sind, brauchst du zum Wachsen und sie stärken deine Muskeln.

Obst und Gemüse stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Deine Zellen brauchen sie, um den Körper gesund zu halten. Obst und Gemüse versorgt deinen Körper außerdem mit Ballaststoffen.

Auch Fette braucht dein Körper. Sie liefern Energie, helfen dabei, lebenswichtige Vitamine aufzunehmen und bauen Hormone auf. Wir nehmen sie oft als Baustein von Lebensmitteln oder in Zubereitungen zu uns.

Es gibt verschiedene Arten von Fetten, wobei sogenannte pflanzliche Fette den Großteil der Ernährung ausmachen sollten (wichtig: Palmfett und Kokosöl zählen da nicht dazu).