

# Die richtige Mischung macht es aus!

Bei der Suche nach der richtigen Mischung sind Lebensmittel und Nährstoffe ein wenig durcheinandergeraten. Kannst du diese wieder richtig zuordnen?



**Getreide und  
Getreideprodukte**

1

© Steve Buissinne via pixabay

gehört zu einer gesunden Ernährung. Der menschliche Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Ohne Wasser kann er nicht überleben. Wir brauchen es, damit lebensnotwendige Körperfunktionen aufrecht erhalten werden, es wird für den Nährstofftransport benötigt, und es ist notwendig, damit Ballaststoffe im Darm verdauungsfördernd aufquellen können. Beim Trinken sollte man darauf achten, keine leeren Kalorien, wie sie zum Beispiel in Limonaden enthalten sind, zu sich zu nehmen.



**Vollkorn-  
produkte**

2

© Markus Spiske via pixabay

enthält wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Das meiste Vitamin C nehmen wir über diese Lebensmittel zu uns. Eine Vitamin-C-Unterversorgung führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Krankheitsanfälligkeit.



**Gemüse und  
Hülsenfrüchte**

3

© Jill Wellington via pixabay

versorgen den menschlichen Organismus mit Kohlenhydraten – den besten Energielieferanten. Zusätzlich dazu sind viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthalten.



**Obst**

4

© congerdesign via pixabay

liefern Eisen, Jod, Vitamin A, B, D und hochwertiges Eiweiß, aber auch viel Cholesterin und Fett. Eiweiß ist wichtiger Grundstoff zum Aufbau von Körperzellen, Zellen für unser Abwehrsystem, Muskeln und Organen. Eisen wird zur Bildung von Blutzellen benötigt, zu wenig davon führt zu Blutarmut, Müdigkeit und Schwäche. Um Hormone produzieren zu können, benötigt unsere Schilddrüse Jod.



**Milch und  
Milchprodukte**

5

© Imo Flow via pixabay

enthalten besonders viele Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe binden im Darm Wasser und quellen auf. So entsteht, wenn ausreichend Flüssigkeit getrunken wird, ein natürliches Sättigungsgefühl.



**Tierische Lebens-  
mittel (Fleisch, Eier,  
Wurst und Fisch)**

6

© Bruno Glätsch via pixabay

gehören zur gesunden Ernährung. Sie werden z.B. für die Hormonproduktion benötigt und sind notwendig, damit der Körper Vitamin A aufnehmen kann. Wichtig ist allerdings, dass sie mit Maß und Ziel genossen werden.



**Fette**

7

© Pexels via pixabay

liefern dem Körper Calcium. Dieses ist für die Stärkung von Knochen und Zähnen wichtig. Bis zum 30. Lebensjahr wird Calcium in den Knochen eingelagert, anschließend beginnt der Abbau der Knochendichte. Außerdem enthalten diese Lebensmittel auch verdauliches Eiweiß und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe.



**Trinken**

8

© congerdesign via pixabay

liefern dem Körper Vitamin A, B, C sowie Mineral- und Ballaststoffe. Sie enthalten viel Wasser, wenig Fett und kein Cholesterin.

# Lebensmittelpyramide

Es gibt nichts, was man nicht essen darf. Die richtige Mischung macht es aus!  
Ordne die Lebensmittel aus dem Ernährungsprotokoll den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu.

