

Nahrungsmittel enthalten Nährstoffe

Unsere Nahrungsmittel enthalten vier Nährstoffe: Zucker, Stärke, Fett und Eiweiß (Proteine).

Zucker und Stärke nennt man auch Kohlenhydrate. Dieser Name kommt daher, weil sich diese Stoffe bei starkem Erhitzen in ihre Bestandteile Kohlenstoff und Wasser (Hydrat) zersetzen.

Welche Aufgabe haben die Nährstoffe?

Kohlenhydrate und Fett liefern Energie.

In Fett ist doppelt so viel Energie gespeichert, wie in Kohlenhydraten.

Fett kann fest oder flüssig sein. Flüssiges Fett bezeichnet man als Öl.

Ein Übermaß an Kohlenhydraten und Fetten in der Nahrung führt zu Fettpolstern an unserem Körper.

Eiweiß ist für den Aufbau unseres Körpers notwendig.

Außer den vier Nährstoffen brauchen wir zur Ernährung noch Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und sogenannte Spurenelemente.