

Funktionelle Lebensmittel – Vollwertige Ernährung

Bio-LB S. 63/64

1. Lies den Text über funktionelle Lebensmittel!
2. Erkläre, was du unter dem Begriff „funktionelles Lebensmittel“ verstehst!
3. In der Tabelle 5 sind funktionelle Lebensmittel aufgeführt. Finde 3 weitere Beispiele und ergänze die Tabelle!
4. Was verstehst du unter vollwertiger Ernährung?

Fehlernährungen

1. Informiere dich im Internet oder im Bio-LB S. 65 über mögliche Fehlernährungen!
Was versteht man darunter?
2. Stelle in einer Tabelle Ursachen und Folgen von Fehlernährungen zusammen!

	Übergewicht	Untergewicht	Mangelerkrankung
Ursachen			
Folgen			

Essstörungen

3. Gib einen Überblick über Ursachen und Folgen von Essstörungen, wie Esssucht, Bulimie und Magersucht!