

Erarbeite mit Hilfe deines Hefters!

1. Ordne folgende Aussagen richtig zu!

-----> - F,E,KH, Endabbau von KH,F,E,

- Pepsin, Galle, Amylase, Enzym des Speichels, Enzym der Bauchspeicheldrüse, Enzym des Magensaftes, Enzym des Darmsaftes,
- Salzsäure tötet Bakterien ab, Zähne zerkleinern die Nahrung, Resorption, Speichelzugabe, Magensaft und Nahrungsbrei durchmischen,

<i>Mundhöhle</i>	<i>Magen</i>	<i>Dünndarm</i>
<i>Abbau von</i>		
<i>durch</i>		
<i>Aufgaben</i>		

2. Warum sollten gerade Übergewichtige viele Ballaststoffe aufnehmen?
Nenne 4 Regeln der gesunden Ernährung, die gerade für Übergewichtige zu beachten sind! Was können sie noch tun, um abzunehmen?