



Ohne Essen könnten wir nicht überleben. Was liefert die Nahrung unserem Körper? Schau dir den Film an (Timecode 02:15 - 05:03 Min). Welche Nährstoffe und Ergänzungsstoffe werden genannt und welche Aufgaben haben sie? Trage die Informationen in die Tabelle ein.

Nähr-, Ergänzungsstoffe in der Nahrung	Wofür braucht der Körper sie?