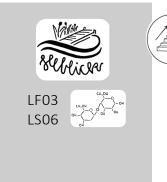
CONCEPT MAP-BEGRIFFE



TREPP

⊞ &

Vollkorn enthält Ballaststoffe Baustoff Schutzfunktion wählen nur enthalten in häufig Nüsse & haben Fisch jede DGE Empfehlungen Organ-Schutz Hülsenfrüchte sind Woche helfen bei Wasser trinken bewegen und auf Mineralstoffe Fette Vitamine dient als Wachstum Gewicht achten unterstützt Transportstoff kaum Süßes, besagt Reglerstoffe Trägerfunktion weniger ist mehr – Salziges, wirken als Fleisch und Wurst **Fettiges** ist der wichtigste viel und bunt Eiweiß vollwertige Ernährung erhält dienen als Kohlenhydrate Energielieferant täglich Milch/ Mahlzeiten entspricht einer Milchprodukte genießen basiert auf pflanzliche Öle bevorzugen Nahrungsbestandteile