

Ernährung (3): Eiweiß

Eiweiß = Protein (Fachbegriff)

Grundbaustein von:

- Muskeln
- Haut
- Haare
- Blut
- Hormone (biologische Botenstoffe)

Tagesbedarf des Menschen: 0,8g pro kg Körpergewicht (ca. 60 g)

Proteine sind z.B. enthalten in:

- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukte
- Kartoffeln
- Bohnen

Eine gesunde Ernährung setzt sich aus **pflanzlichen** und **tierischen** Proteinen zusammen.

Aufgaben:

- *Notiere von den letzten 2 Tagen deine Mahlzeiten und suche jeweils die proteinhaltigen Bestandteile*
- *S. 380 A1, 2*