

Anlage A zur Beschlussvorlage „Konzept zur Ernährungsbildung an den allgemeinbildenden und beruflichen Schulen“

Die essentiellen Nahrungsbausteine

1. Vitamine
 - wasserlösliche
 - fettlösliche : ADEK
2. Mineralstoffe
3. sekundäre Pflanzenstoffe = alle Farb- und Aromastoffe
4. Ballaststoffe = Füll- und Quellstoffe ohne kalorischen Wert
5. Aminosäuren 8 von 20

1. Valin
2. Leucin
3. Isoleucin
4. Threonin
5. Methionin
6. Lysin
7. Pfenylalanin
8. Tryptophan

6. einfach- und mehrfachungesättigte Fettsäuren

