

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung gibt dir , die du zum Wachsen, Arbeiten und Spielen brauchst.

Auch beim Schlafen verbraucht dein Körper Energie. Damit er morgens wieder zu Kräften kommt solltest du ihn mit einem gesunden  versorgen.

Damit du gesund bleibst und wächst braucht dein Körper viele verschiedene Nährstoffe wie zum Beispiel .

Leider stecken nicht in einem einzigen Lebensmittel alle , die du benötigst.

Um dich gesund zu ernähren, solltest du am meisten von den Lebensmitteln aus dem unteren Teil der  essen.

Lebensmittel, die keine Nährstoffe enthalten, nennt man , das bedeutet „Essen für den Müll“.

Gegen den Durst sind , Fruchtsaft oder Kräutertee am besten.

Für den kleinen Hunger zwischendurch solltest du Obst, Gemüse, Brot oder  Jogurt essen.

Vor dem Essen musst du immer die  mit Seife und warmen Wasser waschen.

Wenn du etwas isst, ohne vorher deine Hände zu waschen, können  in deinen Körper eindringen und dich krank machen.

Frühstück

fettarmes

Ernährungs-
pyramide

Junk food

Hände

Vitamine und
Mineralstoffe

Nährstoffe

Bakterien und
Viren

Kraft

Wasser

<http://vs-material.wegerer.at>

KONTROLLSEITE



Sabine Hönegger, März 07