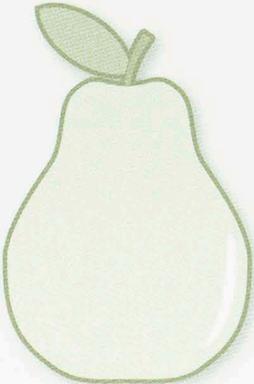
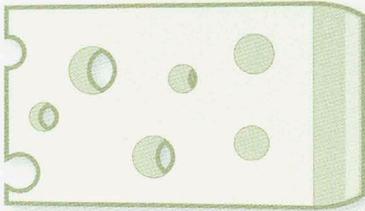
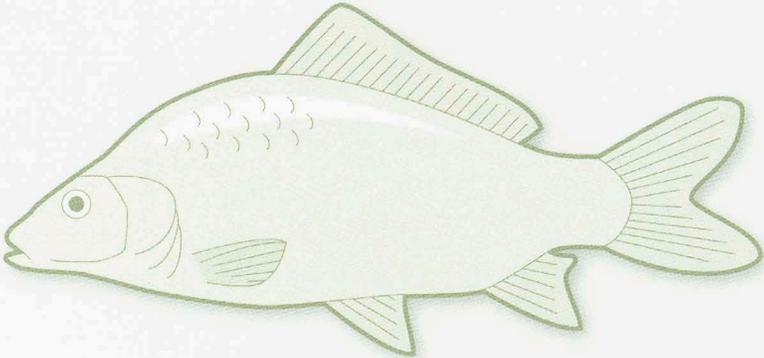


# Unsere Ernährung



Damit unser Körper gesund bleibt, ist eine gesunde Ernährung wichtig. Essen müssen wir, damit der Körper funktionieren kann. Die Nahrung enthält wichtige Nährstoffe, die der Körper zum Leben braucht.

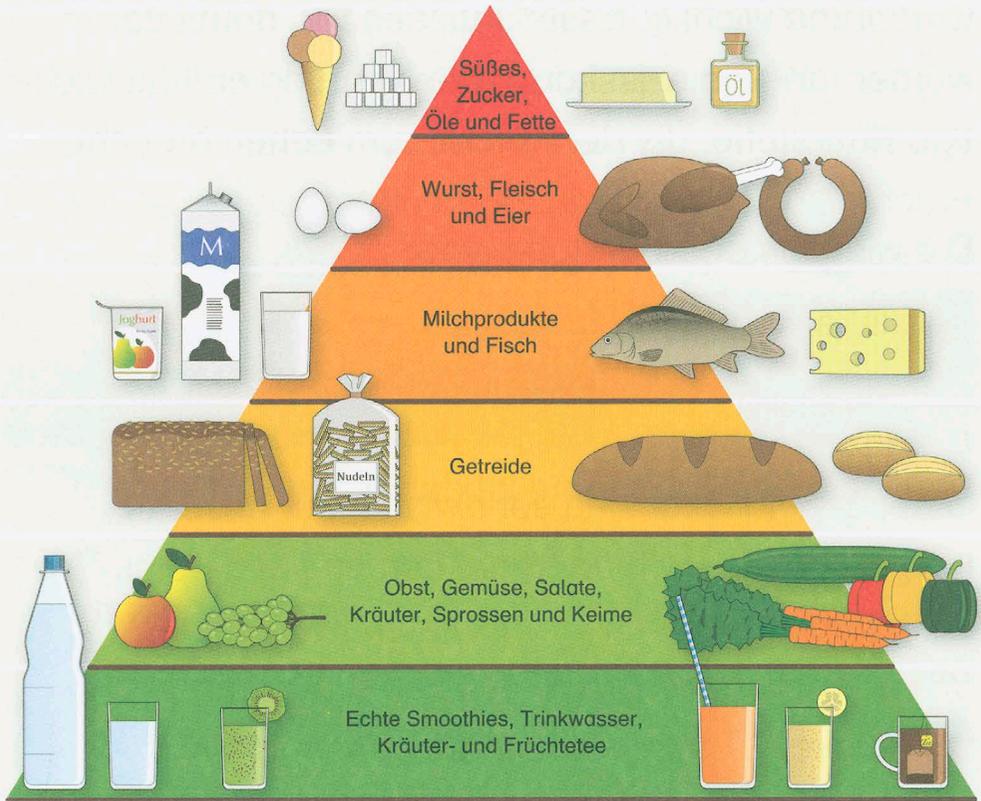
Die wichtigsten Nährstoffe sind:

Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße
Mineralien	Ballaststoffe	Vitamine

Eine gesunde Ernährung ist daher sehr wichtig.

Das Ernährungsschaubild auf der nachfolgenden Seite hilft dir, zu erkennen, von welchen Lebensmitteln du viel und von welchen du wenig essen solltest. Das Schaubild ist in Ampelfarben gegliedert. Von den Lebensmitteln, die grün hinterlegt sind, kannst du soviel essen, wie du möchtest. Die gelb hinterlegten Lebensmittel sind wichtig, aber nur in Maßen. Fisch und Fleisch (orange) soll man einmal pro Woche essen. Zucker und Süßigkeiten soll man nur selten und davon auch nur wenig essen.

Es gibt verschiedene Nahrungsmittelgruppen.



Es wird empfohlen:

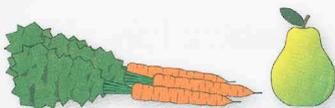


Getränke

Wasser ist für den Körper sehr wichtig. Wasser hilft im Körper dabei, den Sauerstoff und die Nährstoffe

zu transportieren. Auch unsere Körpertemperatur wird durch die Aufnahme von Wasser reguliert. Trinkwasser, Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- und Fruchtttees sollten immer zur Verfügung stehen. Fruchtnektare und Limonaden enthalten zuviel Zucker, Süß- oder Farbstoffe und sollten selten getrunken werden.

## Gemüse und Obst



Gemüse und Obst sind sehr wichtig für unseren Körper, da sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Vitamine schützen vor vielen Krankheiten. Mineralstoffe sind wichtig für den Knochenbau und die Muskeln. Es wird empfohlen, fünfmal am Tag, am besten roh, Obst und Gemüse zu essen.



Mach doch mal eine Liste, wie viel Obst und Gemüse du am Tag isst!  
Oder deine Eltern oder Geschwister!