



## Von der Nahrung

Unser Körper braucht regelmäßig Nahrung, sonst verhungern oder verdursten wir. Wir Menschen ernähren uns von Pflanzen und Tieren. Wichtige Nahrungsmittel sind Gemüse, Obst, Fleisch, Brot, Fisch und Milchprodukte.

In diesen Nahrungsmitteln sind lebensnotwendige Nährstoffe enthalten, zum Beispiel Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine. Man sollte darauf achten, dass der Körper mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt wird.

Ungesund ist es, wenn wir von manchen Nährstoffen zu viel zu uns nehmen, zum Beispiel zu viel Fett oder zu viel Zucker. Außerdem braucht der Körper Ballaststoffe für eine gute Verdauung. Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrungsmittel, die der Körper nicht verdaut, sondern wieder ausscheidet.

Unser wichtigstes Lebensmittel ist Wasser. Ohne Wasser könnten wir nur 3 bis 4 Tage überleben. Meistens trinken wir nicht nur klares Wasser, sondern Getränke, die durch Zusätze von anderen Stoffen verfeinert sind.

Lies den Text gründlich. Markiere schwierige Wörter.



## Das mag ich

Meine Lieblingsspeisen sind \_\_\_\_\_.

Ich trinke gerne \_\_\_\_\_.

Ich mag \_\_\_\_\_ allerdings

überhaupt nicht. Ich kann \_\_\_\_\_

selbst zubereiten. Heute Morgen gab es zum Frühstück \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Schreibe auf, was du gern magst.*

## Obst und Gemüse

Ich kenne diese Obst- und Gemüsesorten:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Mein Lieblingsgericht

Am liebsten mag ich \_\_\_\_\_ . Um dieses Gericht

zuzubereiten braucht man \_\_\_\_\_

---

---

So gehe ich bei der Zubereitung vor:

---

---

---

---

---

---

---

---

*Schreibe auf, welche Zutaten zu deinem Lieblingsgericht benötigt werden und wie man es zubereitet.*