

Gesundheitsfördernde Ernährung

In China aßen die Leute den Reis, so wie er geerntet wurde. Eines Tages kam die Nachricht aus Europa, dass die feinen Leute den Reis dort ohne Schale essen. Die Chinesen aßen daraufhin auch geschälten Reis. **Was passierte aber:** nach einiger Zeit fielen ihnen die Zähne aus und sie fühlten sich schwach und krank. Die „nutzlose“ Schale musste also doch wichtig sein!

Iss deine Nahrung möglichst „naturbelassen“!

Seefahrer erkrankten oft an einem Vitaminmangel, bis sie Sauerkraut mitnahmen!



Vitamine sind sehr wichtig für deinen Körper: Bei einem Vitaminmangel wird man müde, reizbar, schwach und man hat keine Abwehrkräfte gegen Krankheiten. **Achtung:** Der Körper kann Vitamine nicht speichern, deshalb muss man sie **regelmäßig mit der Kost aufnehmen!**

Was enthält...? Verbinde!

... viel Eiweiß?		Gemüse und Obst
... viele Vitamine?		Milch, Fleisch, Eier
... viele Fette?		Kartoffeln, Getreide
... viele Kohlenhydrate?		Butter, Öl

Was hast du gestern alles gegessen? Schreibe alles auf:

Erwin soll abnehmen. Deshalb soll er wenig Kohlenhydrate und Fett essen. Schreibe auf, was er essen darf: _____