

5

Nimm deinen Stift und lies mit!

Wie ernähre ich mich gesund?



- 01 Man hört es immer wieder. Gesunde Ernährung ist wichtig. Für viele Menschen ist gesunde Ernährung aber ein Problem. Sie wissen nicht, welches Essen gesund ist. Aber warum ist das so? Dazu müssen wir in die
- 05 Vergangenheit schauen. Früher gab es nicht so viel Essen. Die Menschen konnten nicht einfach in einen Supermarkt gehen. Sie mussten sich selbst um ihr Essen kümmern. Manche Menschen haben deswegen Tiere gejagt, um an Fleisch zu kommen. Andere Leute
- 10 haben Pilze und Beeren gesammelt. Später gab es dann die ersten Bauern. Trotzdem war es immer noch schwierig, genug Essen zu bekommen. Die Menschen haben gegessen, was gerade da war. Meistens hatten sie nur wenig zu essen. Manchmal haben sie gar nichts
- 15 gefunden. Die Menschen sind lange Wege gelaufen und haben dafür nicht viel Nahrung bekommen. Das war sicher schwierig. Aber der Körper hat sich daran gewöhnt. Er hat alles bekommen, was er zum Leben braucht.



- Heute müssen wir nur in den Supermarkt oder in die Küche gehen. Dort finden wir etwas zu essen. Wir müssen uns nicht anstrengen und haben eine große
- 25 Auswahl. Viele Menschen essen deshalb zu viel und werden dick. Sie essen die falschen Dinge. Deshalb ist es wichtig, das Richtige zu essen. Besonders gesund sind Getreide, Fisch, Milch, Obst und Gemüse. Von ihnen sollte man sich vor allem ernähren. Man nennt
- 30 sie daher „Grundnahrungsmittel“. Sie enthalten viele Stoffe, die unser Körper braucht. Meistens sind sie zu anderen Dingen verarbeitet. Getreide steckt zum Beispiel in Brot. Je dunkler ein Brot ist, desto mehr dieser Stoffe enthält es. Deshalb ist es besser, dunkles Brot zu essen.
- 35 Zum Beispiel Vollkornbrot. Es macht länger satt und wir brauchen weniger davon. Zucker und Süßigkeiten enthalten nur wenige der Stoffe. Wir sollten sie nur in kleinen Mengen essen. Das ist auch besser für unsere Zähne.

A
B