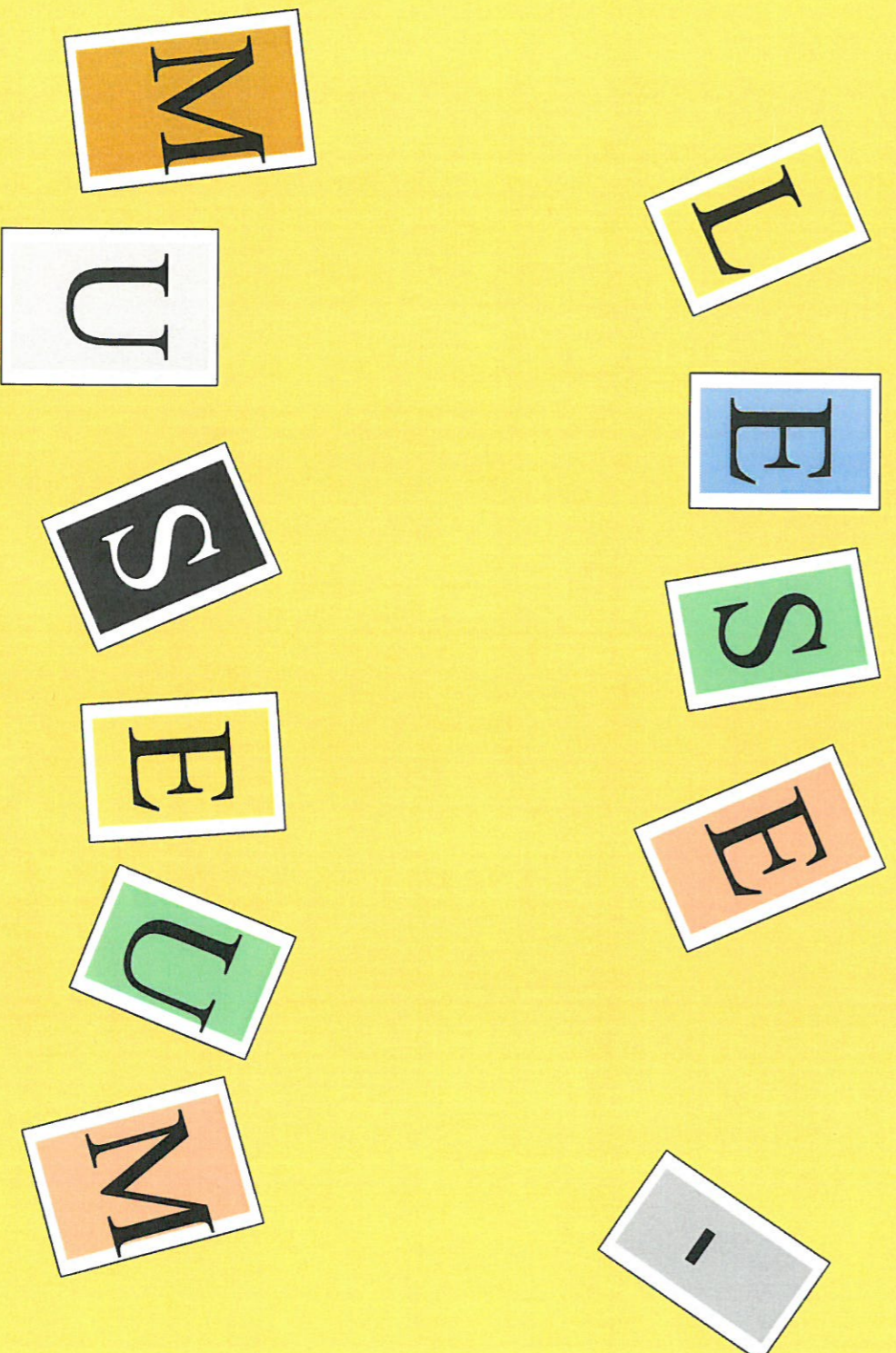
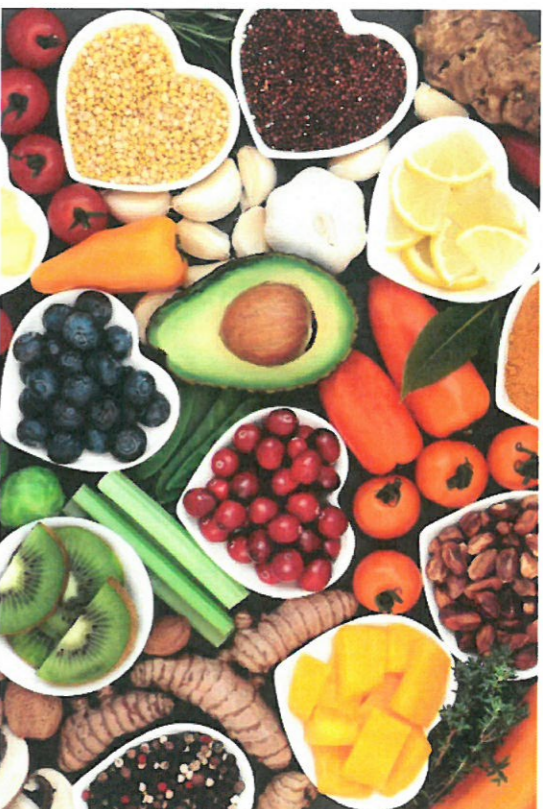


ERNÄHRUNGS-MUSEUM



Alexandra Jenewein

Ernährungstipps



1. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke sehr sparsam genießen!
2. Bei Ölen und Fetten gilt: Qualität geht vor Menge! Oliven- oder Distelöl ist gesünder als Sonnenblumenöl und Margarine besser als Butter!
3. Milch- und Milchprodukte brauchst du jeden Tag! Fleisch, Wurst und Eier in Maßen, Fisch gern regelmäßig essen!
4. Fünf Portionen Getreide und Kartoffeln solltest du am Tag essen. Iss lieber Schwarz- als Weißbrot und Vollkornprodukte!
5. Gemüse und Obst solltest du 5x täglich in verschiedenen Farben genießen!
6. Wasser, ungesüßten Tee und Säfte ohne Zuckerzusätze darfst du unbegrenzt genießen. Mindestens einen Liter sollen Kinder über den Tag verteilt trinken!

Die Bausteine der Nahrung Teil 1

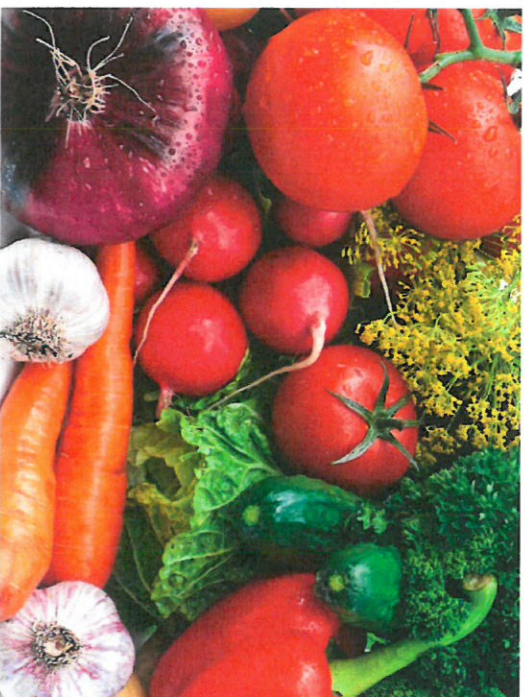


Gesunde Jause gibt dir Kraft, die du zum Wachsen, Arbeiten und Spielen brauchst. Dein Körper verbraucht beim Schlafen Energie. Nachts, während du schläfst, nimmst du aber viele Stunden lang keine Nahrung zu dir. Damit dein Körper jeden Morgen wieder zu Kräften kommt, ist es wichtig, ihn mit einem gesunden Frühstück zu versorgen. Damit du gesund bleibst und groß und stark wirst, braucht dein Körper viele verschiedene Nährstoffe. Leider stecken in einem einzigen Nahrungsmittel nicht alle Nährstoffe, die du benötigst. Daher solltest du jeden Tag viele verschiedene Dinge essen. Damit du dich gesund ernähren kannst, solltest du am meisten von den Lebensmitteln im unteren Teil der Pyramide essen.

In Brot, Müsli, Reis und Nudeln befinden sich viele Kohlenhydrate. Sie liefern deinem Körper schnell verfügbare Energie, die wichtig für dein Gehirn und deine Muskeln ist. Auch Fette geben dem Körper Energie. Fette sind richtige Energiebomben. Viel Fett steckt in der Wurst. Zu viel Fett macht aber dick und kann auch krank machen. Auch Eiweiße sind sehr wichtig für den Körper. Eiweiße befinden sich zum Beispiel in Eiern und Joghurt, Milch, Fisch und Fleisch.

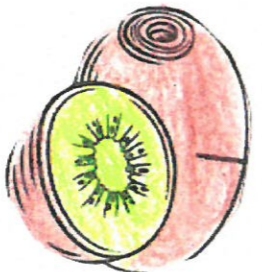
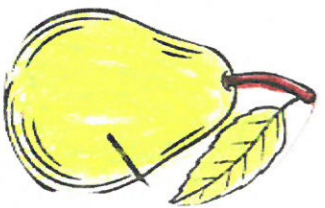
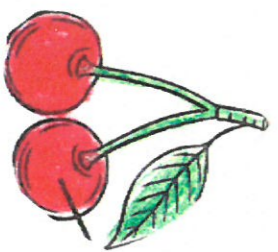
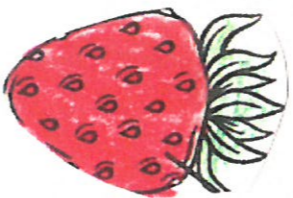
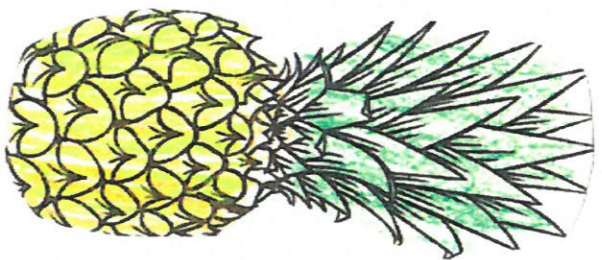
Fortsetzung auf der nächsten Seite →

Die Bausteine der Nahrung Teil 2

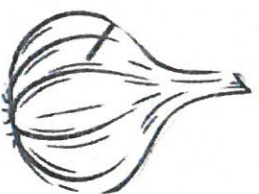
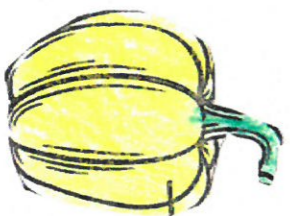
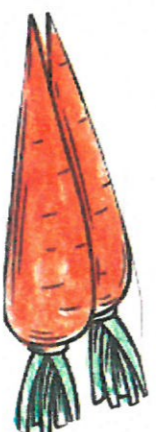
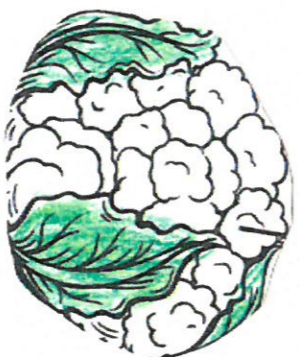


Sie können deinem Körper auch Energie liefern. Vor allem braucht der Körper Eiweiße als Baustoffe für die Zellen von Muskeln, Knochen, Herz und Haut. Eiweiße sind vor allem für Kinder wichtig, da sie noch wachsen. Ein weiterer wichtiger Stoff, den dein Körper braucht nennt man Vitamine. Vitamine finden wir in Gemüse, Nüssen, Obst, Fleisch und Milchprodukten. Man braucht Vitamine zwar nur in kleinen Mengen aber sie sind umso wichtiger, denn sie sorgen dafür, dass vieles in deinem Körper funktioniert. Dein Immunsystem wird durch Vitamine gestärkt, Vitamine helfen dem Körper Blut zu bilden und Vitamine sind gut für deine Augen. Auch Mineralstoffe sind sehr wichtig für dich. Sie sind wichtige Baumeister in deinem Körper. Calcium ist gut für die Knochen und Zähne und Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport. Dann gibt es noch Ballaststoffe, die keine Energie liefern. Früher hielt man diese Teile der Nahrung für überflüssig, inzwischen weiß man aber, dass Ballaststoffe satt machen und gut für deine Verdauung sind. Ballaststoffe gibt es in Fasern von pflanzlichen Lebensmitteln wie in Vollkornbrot, Gemüse und Obst.

Obst



Gemüse



Ein Mann lief auf der Straße
in riesengroßen Pantoffeln.
Er trug in seiner Tasche
riesengroße ...

Der Lehrer in der Schule,
der sagt: „Ihr sollt nun hören!
Gemüse, das ist gesund,
vor allem jedoch die ...!“

Die Kühe fressen Gras,
das holt man von der Weide.
Die Menschen essen Brot,
das macht man aus ...!

„Der Rettich ist viel zu scharf“,
das sagte zu mir das Lieschen.
„Ich esse auf jeden Fall
die kleinen roten ...!“

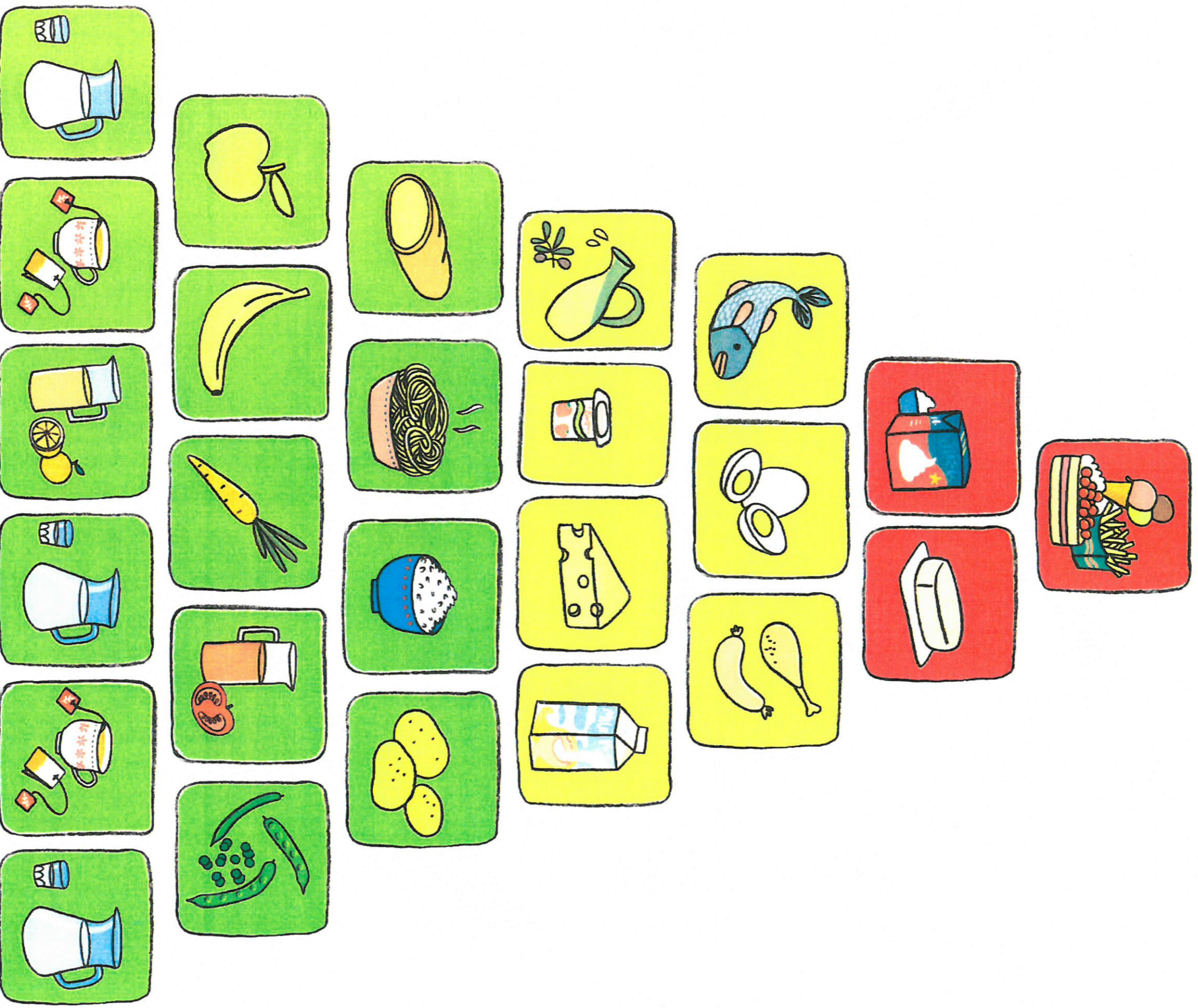
Kennst du die roten Kugeln?
Kannst du sie denn erraten?
Zu Nudeln gibt es Soße,
die macht man aus ...!

Am Morgen ess' ich Müsli,
da bin ich eine „Süße“,
doch mittags mag ich Suppe,
am liebsten aus ...!

Quelle: Eva Aichert, Christine Paxmann: Wir feiern ein Erntedankfest. Pattloch Verlag, Augsburg 1996;
Rechte bei den Autoren

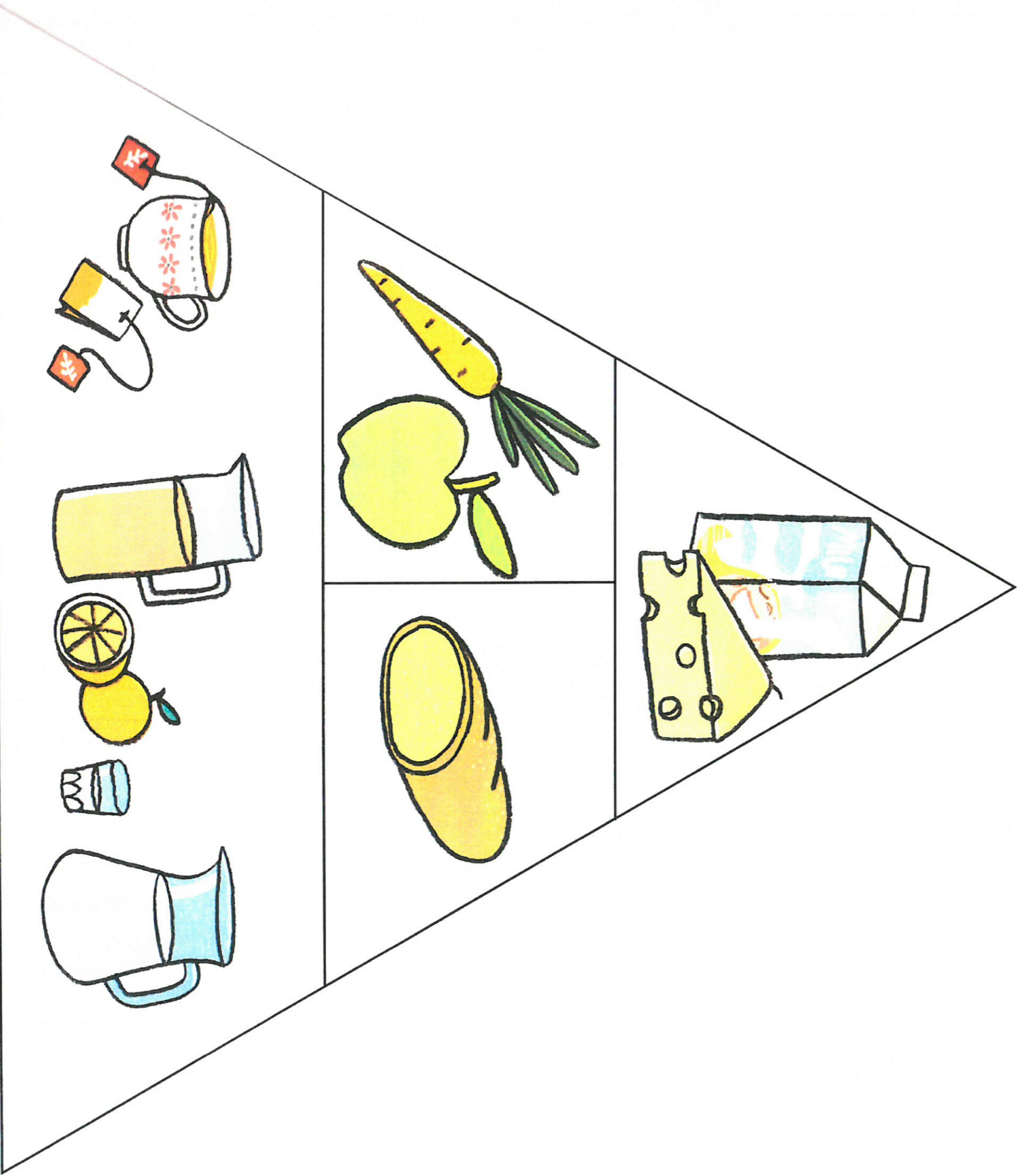
Ernährungspyramide

AB 1



Das

Jausenddreieck



Was passiert eigentlich mit dem Essen in deinem Körper? Ab 1

Lösungsblatt für Lehrkraft

Welchen Weg durchläuft die Nahrung und was genau passiert an den einzelnen Stationen?

Alles was du isst und trinkst macht eine lange Reise durch deinen Körper.

Diese Reise nennt man Verdauung.

