

Gesunde Ernährung

Wir leben nicht, um zu essen, sondern
wir essen, um zu leben!

- **Richtige Ernährung ist einer der wichtigsten Teile der gesunden Lebensweise.**

Es ist gesund **Milchprodukte**,
Gemüse und **Obst** zu essen.



Was seht ihr auf diesem Bild?



Wisst ihr, welche Lebensmittel das sind?



Warum sind diese Produkte gesund?



ВИТАМИН D



ВИТАМИН A

- Diese Produkte enthalten viele **Vitamine**. Sie sind nützlich für unseren Organismus.

Es ist ungesund, **Fettgerichte Süßigkeiten**
und **Mehlspeisen** zu essen.



Beim ungesunden Essen können Krankheiten wie **Anoreksia** oder **Adipositas** entstehen.



Es gibt drei Mahlzeiten: Das sind

- **Frühstück**
 - **Mittagessen**
 - **Abendessen.**
-
- **Besonders sollen die Kinder diese Regeln befolgen.**

Frühstück

- Zum *Frühstück* isst man Quark, Milchprodukte, Fisch oder Fleisch, Brei und trinkt Tee, Saft oder Kaffee.



Mittagessen

- ***Mittagessen*** muss aus drei Gängen bestehen. Als erster Gang isst man Suppe, als zweiter - Fisch oder Fleisch mit Beilage und zuletzt - trinkt man Saft oder Kompott.



Abendessen

- Zum *Abendessen* muss man **Milchprodukte** und **Gemüse** essen.



Fazit

- **Wenn man gesund und fit bleiben will, muss man sich richtig ernähren.**

