


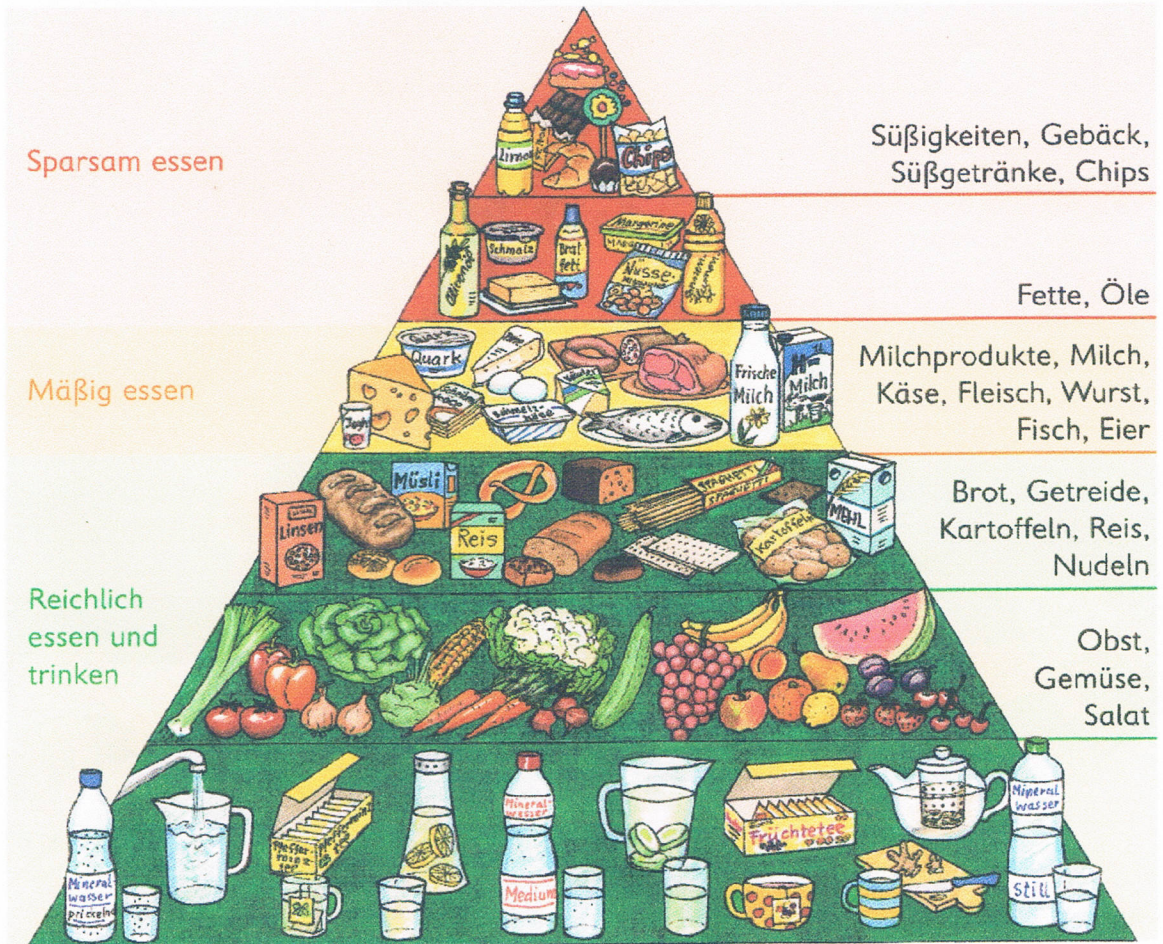
## Essen und verdauen

-  Lies den Text. Betrachte die Ernährungspyramide. Welche Nahrungsmittel sollst du sparsam, welche mäßig und welche reichlich essen? Begründe.



Um zu leben, brauchst du Nährstoffe und Flüssigkeit. Du würdest sonst verhungern oder verdursten. Durch Nährstoffe und Flüssigkeit erhält dein Körper Energie, die dich kräftig macht. Nahrung enthält auch Vitamine und Mineralstoffe, zum Beispiel Vitamin C und Salz. Mineralstoffe und Vitamine sorgen dafür, dass dein Körper gesund und schön bleibt.

Die **Ernährungspyramide** zeigt dir, wie du dich gesund ernähren kannst. Wie eine Ampel zeigt sie an, was du beachten musst. Je breiter eine Stelle der Pyramide ist, desto wichtiger sind die Lebensmittel für deine Ernährung.



-  Begründe, warum du viel trinken sollst.