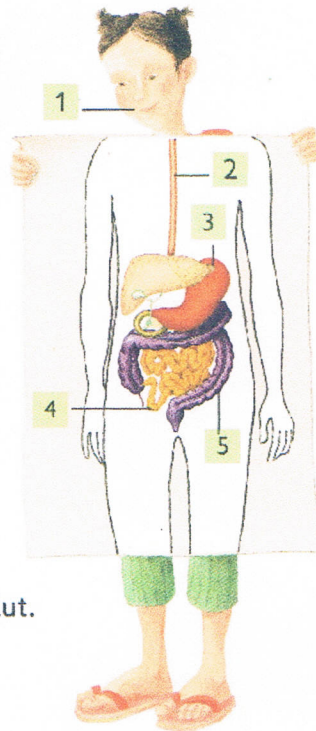


Dein Körper verdaut die Nahrung. Sie wird in Baustoffe verwandelt, damit du wachsen kannst. Und sie wird in Energie verwandelt, damit du die Kraft hast, etwas zu tun: atmen, kauen, schauen, laufen, denken, greifen, mit den Augen zwinkern ...

1 Im Mund wird die Nahrung mit den Zähnen zerkaut und mit Speichel vermischt.



2 Der weiche Speisebrei gleitet durch die Speiseröhre in den Magen.

3 Im Magen wird die Nahrung zwischengelagert, gut durchmischt und weiter zerkleinert.

4 Im Dünndarm wird der Speisebrei zerlegt. Viele Nährstoffe gelangen über die Darmwand in das Blut. Das Blut bringt sie an alle Stellen des Körpers. Der Dünndarm ist drei bis vier Meter lang.

5 Im Dickdarm werden weitere Nährstoffreste und das Wasser aus der Nahrung gezogen. Was nicht weiter verwertbar ist, wird zu Kot eingedickt. Der Kot wird über den After ausgeschieden.

### LEICHTER LERNEN

#### Stichwörter aufschreiben

Schreibe dir wichtige Wörter aus einem Text auf. Du kannst diese Stichwörter nutzen, um Fragen zu beantworten oder den Text zusammenzufassen.



### MITMACHEN UND NACHDENKEN

- 3 Male eine kleine Ernährungspyramide für ein gesundes Frühstück.
- 4 Erkläre den Weg der Nahrung durch den Körper.
- 5 Finde heraus: Wie viele Trinkgläser kannst du mit einem Liter Wasser füllen?