



## Von der Nahrung

Unser Körper braucht regelmäßig Nahrung, sonst verhungern oder verdursten wir. Wir Menschen ernähren uns von Pflanzen und Tieren. Die wichtigsten Nahrungsmittel sind Gemüse, Obst, Fleisch, Brot, Fisch, Milchprodukte und Getränke.

In den Nahrungsmitteln sind lebensnotwendige Nährstoffe enthalten. Zu diesen Nährstoffen gehören Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine. Man sollte darauf achten, dass der Körper mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt ist.

Ungesund ist es, wenn wir von manchen Nährstoffen zu viel zu uns nehmen, zum Beispiel zu viel Fett oder zu viel Zucker. Außerdem braucht der Körper Ballaststoffe für eine gute Verdauung. Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrungsmittel, die der Körper nicht verdaut, sondern wieder ausscheidet.