

## Warum sollst du eine gesunde Jause essen?

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, wie zum Beispiel VITAMINE und MINERALSTOFFE.

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, nämlich: **Brot, Getreideflocken, frisches Gemüse und Obst.**

Leider gibt es viele Nahrungsmittel, die zwar gut schmecken, aber keine Nährstoffe enthalten.

Solche Lebensmittel werden auch „Junk food“ genannt. Das bedeutet übersetzt „Essen für den Müll“.

Wer sich hauptsächlich von Essen aus der Dose, Sackerl oder Schachteln ernährt, hat **zu wenig Kraft** mit den anderen mitzuhalten.

Außerdem ist Junk food sehr schlecht für deine Zähne!

Wenn du immer genügend Lebensmittel isst, die dein Körper zum Gesundsein braucht, darfst du auch ab und zu ein **wenig naschen**.

Sogar bei den Süßigkeiten gibt es gesunde und weniger gesunde Sachen.

Für den kleinen Hunger zwischendurch solltest du aber Obst, Gemüse, Brot oder fettarmes Jogurt essen.

Gegen den Durst ist Wasser, Fruchtsaft und Kräutertee am besten.

Damit du deine Jause ohne Bedenken essen kannst, musst du dir immer gründlich die Hände mit Seife und warmen Wasser waschen!!

Mit dem Händewaschen wirst du Krankheitserreger los, die überall lauern. Diese Keime kannst du nicht sehen, aber sie

sind auf Türklinken, Lichtschaltern, Geld – einfach auf allem, was viele verschiedene Menschen anfassen.

Wenn du etwas isst, ohne vorher deine Hände zu waschen, können Bakterien oder Viren in deinen Körper eindringen und dich krank machen.

Wer nimmt morgen eine gesunde Jause, zum Beispiel einen Apfel, mit? : - ))

Beantworte bitte die Fragen in ganzen Sätzen:

Womit sollst du in der Früh deinen Körper versorgen?

---

Welche Nährstoffe sind besonders wichtig für deinen Körper?

---

Welche Lebensmittel sind gesund für deinen Körper?

---

Welche Lebensmittel solltest du vermeiden?

---

Was sollst du vor dem Essen unbedingt tun?

---