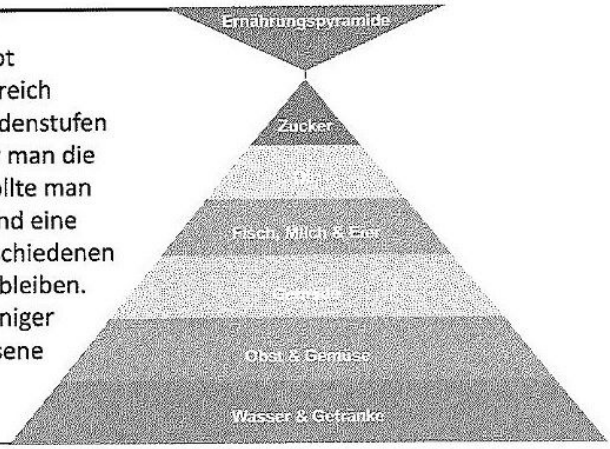
Ernährung & Nahrungsverarbeitung

So ernähren wir uns gesund

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt Empfehlungen, wie man sich abwechslungsreich ernähren sollte. Alles in den breiten Pyramidenstufen sollte man häufig zu sich nehmen. Je weiter man die Pyramide nach oben geht, umso weniger sollte man davon verzehren. Ausreichend Flüssigkeit und eine gute, aber gleichmäßige Verteilung der verschiedenen Mahlzeiten sind unerlässlich um gesund zu bleiben. Fertigprodukte und Fast Food enthalten weniger wertvolle Stoffe, als frische und naturbelassene Nahrungsmittel.



Aufgabe 1: *Stelle dir ein gesundes Frühstück anhand der Ernährungspyramide zusammen.*

Aufgabe 2: *Stelle Regeln zur gesunden Ernährung auf.*

Aufgabe 3: *Überprüfe deine Regeln mit deiner eigenen Ernährung. Was solltest du ändern?*

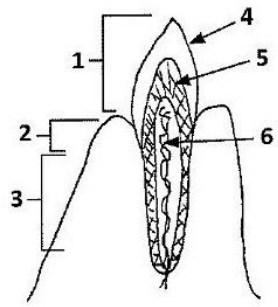
Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/kopie-von-ernahrung-nahrungsverarbeitung-ii

Ernährung & Nahrungsverarbeitung

Unsere Zähne

Unser Gebiss besteht aus Schneidezähnen, Backenzähnen und Eckzähnen. Das weiche Zahnbein wird vor Abnutzung durch den harten Zahnschmelz geschützt. Der Zahn ist im Kiefer durch Zahnhals und Zahnwurzel verankert. Das, was für uns ersichtlich ist, das ist die Zahnkrone. Innerhalb des Zahns verlaufen die Nervenbahnen. Zwischen dem 6. und 14. Lebensjahr kommt es zu einem Zahnwechsel vom Milchzahngebiss zum Erwachsenengebiss.

Aufgabe: *Versuche die Zeichnung des Eckzahns anhand der Informationen aus dem Text zu beschriften.*



Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/kopie-von-ernahrung-nahrungsverarbeitung-ii