

① Lies den Text

- Ordne den Absätzen die richtige Überschrift zu.
- Markiere dir die wichtigsten Schlüsselwörter.

**Frühstück mit Köpfchen****1**

Jeden Morgen dasselbe: aufstehen, waschen, anziehen und schnell irgendetwas frühstücken. Oder das Frühstück fällt weg, wenn du spät dran bist.. – Ist ein Frühstück wirklich wichtig? Ja, denn schließlich hat dein Körper die ganze Nacht keine Nahrung erhalten. Alles, was du morgens isst, soll dir neue Energie geben. Die Energie kommt aus Nahrungsmitteln. Sie enthalten Kohlenhydrate, Eiweiße, Fett und Vitamine. Alle diese Stoffe haben wichtige Aufgaben für deinen Körper und liefern Energie.

2

„Gesunde“ Kohlenhydrate findest du in Vollkornbrot oder Müsli. Sie geben dir Energie für mehrere Stunden. Auch helle Brötchen und Marmelade enthalten Kohlenhydrate – aber nicht so gute. Sie geben nur für kurze Zeit Energie.

3

Ebenso wichtig für deine gesunde Ernährung sind Eiweiße. Da bietet dir das Frühstück eine leckere Auswahl: Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, magere Wurst oder ein paar Nüsse enthalten besonders viele Eiweiße. Diese braucht dein Körper zum Aufbau der Knochen und Muskeln. Für dich sind sie also besonders wichtig, da du noch im Wachstum bist.

4

Auch Fett liefert Energie, sogar mehr als doppelt so viel wie Kohlenhydrate und Eiweiße. Streiche Butter oder Margarine auf dein Brot, aber nur in kleinen Mengen. Fett hilft deinem Körper bei seinen vielen Arbeiten, die er Tag für Tag erledigen muss.

5

Ohne eine tägliche Portion Vitamine fühlst du dich schnell müde. Sie sind vor allem in Obst und Gemüse enthalten. In der Schale von Äpfeln und Birnen stecken übrigens die meisten Vitamine. Du solltest die Früchte also gründlich waschen, aber nicht schälen.

