

***Prinzipien
gesunden
Ernährung***

Warum gute Ernährung so wichtig ist?

1. Geistige Hochleistung: Die tägliche Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration.
2. Belastbarkeit: Eine ausgewogene Ernährung macht widerstandsfähiger gegenüber Stress und reduziert die gesundheitlichen Folgen von chronischen Belastungen.
3. Körperlich in Bestform: Sportler wissen: Die körperliche Belastbarkeit hängt direkt von der Qualität und Quantität der Nahrungsaufnahme ab.

Was essen wir?



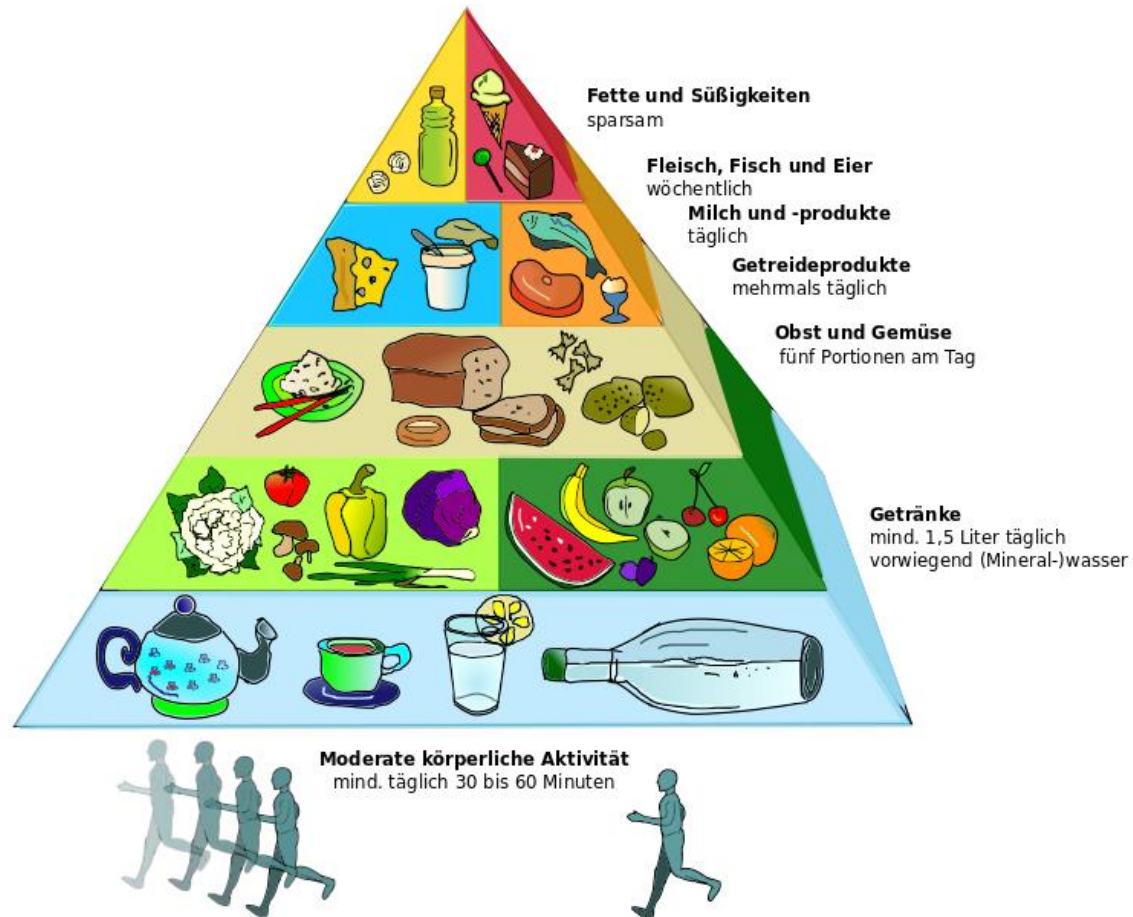
Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme!

Essverhalten durch verschiedene **Motive** bestimmt:

- Hunger und Appetit
- Wirtschaftliche Bedingungen
- Kulturelle Einflüsse
- Tradition
- Gewohnheiten
- Emotionen
- Soziale Gründe
- Angebote
- Gesundheitsüberlegungen
- Verträglichkeit
- Neugierde
- Umweltüberlegungen

Die Ernährungspyramide

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Vitamine

Sie sind notwendig, weil sie an
verschiedenen teilnehmen

Veränderungen in unserem Körper, die
Er kann sie nicht selbst produzieren
wir müssen sie auch mitliefern.





**Was sollten
wir
vermeiden?**

Was stattdessen?



Kohlensäurehaltige Getränke

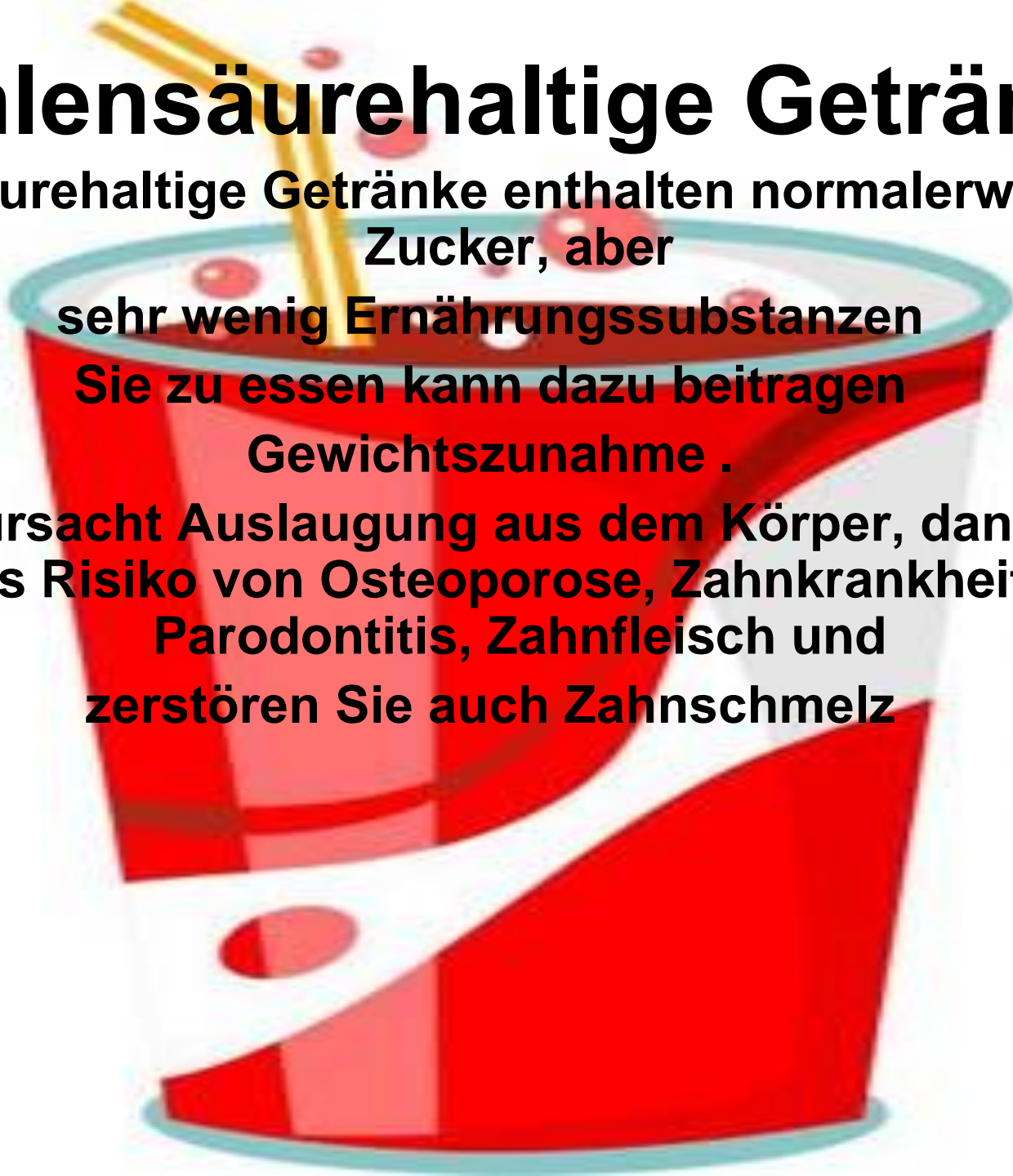
**Kohlensäurehaltige Getränke enthalten normalerweise viel
Zucker, aber**

sehr wenig Ernährungssubstanzen

Sie zu essen kann dazu beitragen

Gewichtszunahme .

**Dies verursacht Auslaugung aus dem Körper, dank der es
das Risiko von Osteoporose, Zahnkrankheiten,
Parodontitis, Zahnfleisch und
zerstören Sie auch Zahnschmelz**



Süßigkeiten

**Süßigkeiten können
gegessen werden, aber in
moderate Mengen.**

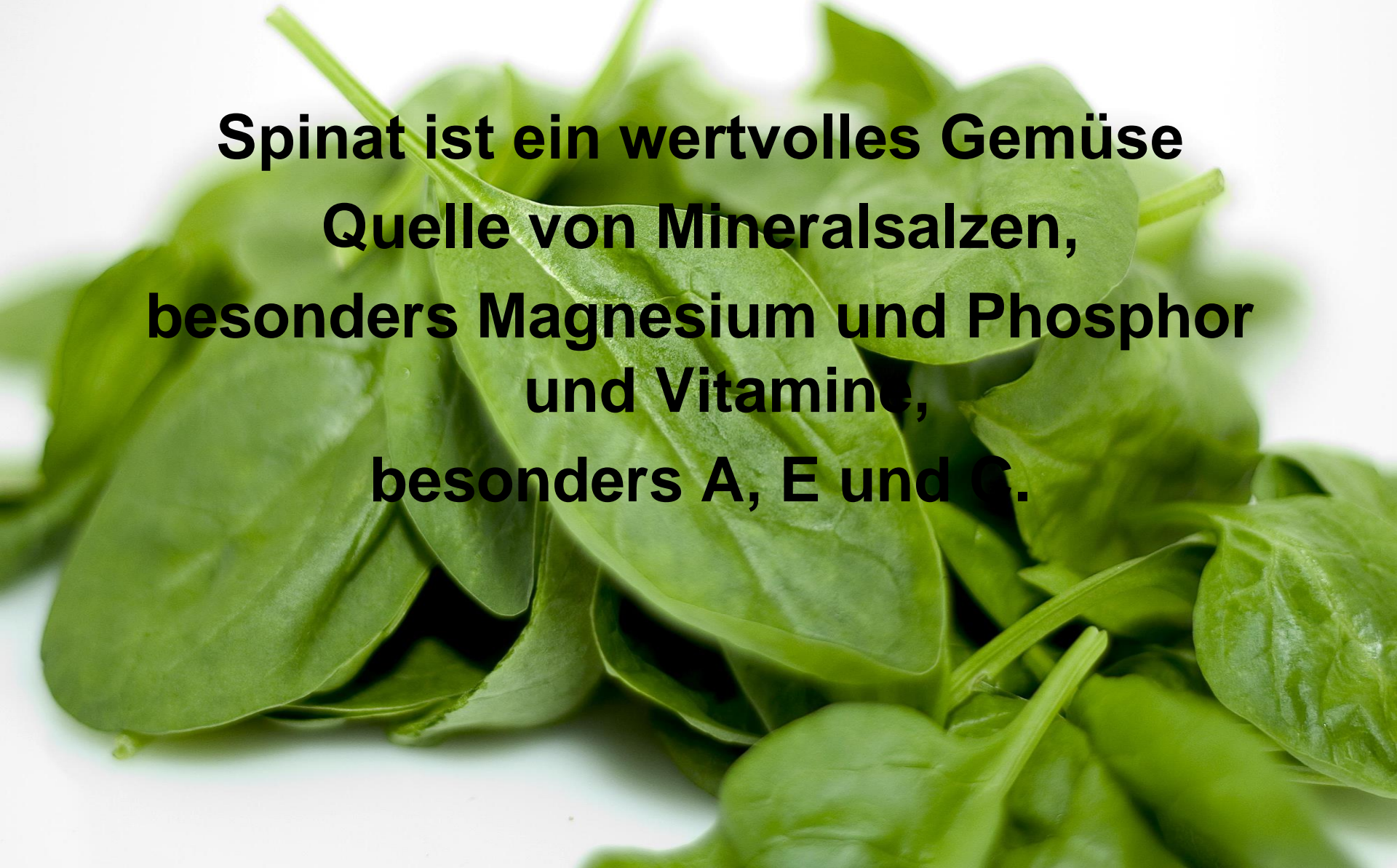
**Sie können sie nicht ersetzen
normale Mahlzeiten !!!**

Was ist es wert zu essen?



Spinat

**Spinat ist ein wertvolles Gemüse
Quelle von Mineralsalzen,
besonders Magnesium und Phosphor
und Vitamine,
besonders A, E und C.**



Three green apples are arranged on a white background. One apple is in the foreground, slightly to the right, and is the most prominent. Behind it, two other apples are visible, one to the left and one to the right, partially obscured. The apples have a smooth, slightly glossy texture and a vibrant green color. The text is overlaid on the image, centered horizontally.

Äpfel

von

**alle Vitamine in Äpfeln,
das wichtigste ist Vitamin C,
das stärkt das Immunsystem. Äpfel
erleichtern die Absorption von Kalzium durch
den Körper,
dank denen sie Zähne stärken,
Haare und Nägel.**