

Die Nahrung in unserem Körper

Fülle die Lücken:

ausgeschieden - Mund - Magen - zerkleinert - Wasser - Dünndarm - Kraft

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Die Nahrung wird zerkleinert und mit Speichel vermischt. Durch die Speiseröhre gelangt die Nahrung in den Magen. Der Magensaft beginnt, die Nahrung aufzuspalten. Im Dünndarm werden die Nährstoffe entzogen. Durch diese erhalten wir Kraft für die Arbeit und zum Leben. Im Dickdarm wird dem Nahrungsbrei Wasser entzogen. Alle „unbrauchbaren“ Stoffe werden über den After ausgeschieden.



Gut gekaut ist halb verdaut!
Einen Bissen soll man 30 mal kauen.

Trage in den Speiseplan besonders gesunde Nahrungsmittel ein:

Frühstück: Kräutertee, Brot, Kakao, Milch, Obst

Jause: Obst, Wasser, Milch, Brot

Mittagessen: Gemüse, Fisch, Geflügel, Kompott

Abendessen: Brei, Topfen, Käse, Gemüse