



1 Mittagessen

Freude am Essen

Die meisten Menschen essen gern, aber Geschmäcker sind bekanntlich verschieden: Anne findet Tomaten einfach unerträglich, schwört aber auf Schafskäse, den wiederum ihr Bruder Kevin verweigert. Es kommt aber nicht nur auf die Speisen selbst an. Wir essen mit Appetit, wenn es gut riecht und schön aussieht. Wir essen mit Genuss, wenn wir uns rundum gut versorgt fühlen.

Gesunde Ernährung und Freude am Essen müssen sich nicht ausschließen. Eine Tüte Kartoffelchips ruiniert nicht gleich die Gesundheit. Du musst nicht auf alle Dinge

verzichten, die dir besonders gut schmecken. Um gesund zu bleiben, brauchst du eine vielseitige und ausgewogene Ernährung.

Auf die Zusammensetzung kommt es an

Entscheidend ist die Auswahl von Nahrungsmitteln, die alle für den Körper wichtigen Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten. Die **Ernährungspyramide** (▷ B 2) gibt dir wichtige Hinweise über die richtige Zusammensetzung der Mahlzeiten.

Kein Leben ohne Wasser. Du solltest täglich 1,5 bis 2 Liter trinken, am besten zuckerarme Getränke.

Gemüse und Obst solltest du reichlich essen. Fünf Portionen über den Tag verteilt werden von allen Ernährungswissenschaftlern empfohlen.

Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot darfst du ebenfalls reichlich essen. Sie sind die Hauptlieferanten für Stärke. Vollkornprodukte enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte.

Fleisch, Fisch und Eier sind eiweißreich. Der Körper braucht für Wachstum und Aufbau nur wenig davon, deshalb sollte man sie nur in kleinen Portionen essen. Außerdem sind diese Nahrungsmittel sehr fetthaltig. Eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß ist ideal.

Verwende Fette und Öle sollte man sparsam verwenden, denn zu viel Fett macht nicht nur dick, es kann auch krank machen. Ganz verzichten dürfen wir allerdings auf Fett nicht, denn viele Vitamine sind erst durch die Anwesenheit von Fetten für den Körper verwertbar. Außerdem sorgt Fett für den guten Geschmack der Speisen.

Kuchen, Kekse und Süßigkeiten solltest du nur gelegentlich genießen.

Um gesund zu bleiben, braucht der Körper ausreichend Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit. Wichtig ist, dass alle diese Stoffe im richtigen Verhältnis täglich in der Nahrung enthalten sind.

Obst und Gemüse sollte man regelmäßig essen. Sie versorgen uns mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.