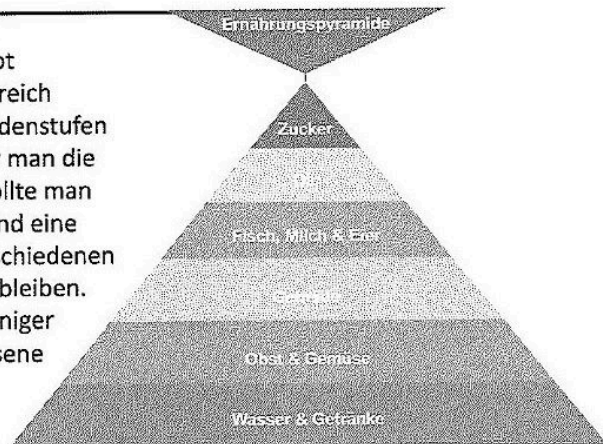


## So ernähren wir uns gesund

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?

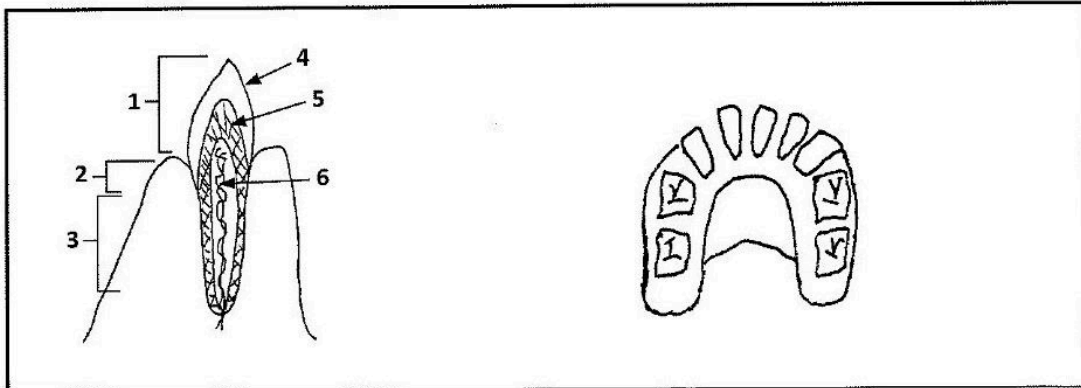
This image shows a full page of blank graph paper. The grid consists of small, equal-sized squares formed by thin black lines. There are 20 columns and 20 rows of squares, creating a total of 400 square units. The margins are consistent on all sides, and there are no markings or text on the paper.



## 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.

[illegible]