

Unser Körper braucht Nahrung, um uns Energie zu geben und uns gesund zu halten. Wir essen verschiedene Arten von Lebensmitteln, wie Obst, Gemüse, Getreide und Proteine, die uns verschiedene Arten von Energie und Nährstoffen liefern.

- ① Vervollständige den Text, indem du in die jeweilige Lücke einen der folgenden Begriffe einsetzt: **„Zuckermenge“, „ausgewogene Ernährung“, „Zucker“, „Lebensmittel“, „Bewegung“, „Teelöffel“, „Energie“, „Fettleibigkeit“**

Aber manchmal essen wir viel zu viel von einer Art , wie Süßigkeiten oder Fast Food und zu wenig von anderen. Wenn wir dies zu oft tun, kann unser Körper Schwierigkeiten haben, all die zu nutzen, die wir ihm geben.

Dies kann unter Anderem zu führen, bei der unser Körper zu viel Fett speichert und wir übergewichtig werden. Oder es kann zu Diabetes führen, bei der unser Körper Schwierigkeiten hat, die in unserem Blut zu kontrollieren.

Also, wie viel Zucker darfst du an einem Tag essen? Kinder im Alter zwischen 9 und 13 Jahren sollten nicht mehr als 5 Zucker pro Tag zu sich nehmen. Denke daran, dass auch in Lebensmitteln enthalten sein kann. Daher solltest du versuchen, möglichst wenig Zucker zu essen.

Diesen Krankheiten kann durch eine mit viel Obst und Gemüse, regelmäßiger und ausreichend Schlaf vorgebeugt werden. Es ist also wichtig, auf unseren Körper zu achten und gesunde Entscheidungen zu treffen!