

„Gesunde Ernährung“

Nachdem wir in unserem Morgenkreis viele verschiedene Fragen und Ideen gesammelt hatten war für uns klar, dass wir vor allem für eine ganz bestimmte Frage eine Antwort finden wollten. Was brauch der Körper eigentlich? So haben wir uns verschiedene Bücher aus der Bücherei ausgeliehen, haben eigene Ideen und eigene Lösungsansätze formuliert.

Danach haben wir in Büchern gestöbert und sind neben der Ernährungspyramide auch auf den Ernährungskreis gestoßen. Diesen haben wir fleißig ausgemalt und festgestellt, dass es einige Lebensmittel gibt von denen man viel essen kann (Gemüse/Obst, Getreide) und einige Lebensmittel von denen man lieber eher weniger (Schokolade, Nüsse, Käse, Fette und Öle) zu sich nehmen sollte. Außerdem haben wir gelernt, dass es wichtig ist sich nicht nur von einer Art von Lebensmittel zu ernähren, sondern die Vielfalt dazu verhilft alle wichtigen Nährstoffe für seinen Körper zu bekommen.

