

# Die Nahrung in unserem Körper

## Fülle die Lücken:

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

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



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

## Trage in den Speiseplan besonders gesunde Nahrungsmittel ein:

Frühstück: \_\_\_\_\_

Jause: \_\_\_\_\_

Mittagessen: \_\_\_\_\_

Abendessen: \_\_\_\_\_