



Essen macht Spaß, besonders wenn man Hunger hat. Die meisten Menschen haben ein Lieblingsessen. Manche Menschen essen gerne süße Dinge wie Schokolade, Kuchen und Eis, andere genießen herzhaftere Speisen wie Käse und **Fleisch**. Essen hilft uns, uns warm zu halten. Es gibt uns auch die Energie zum Reden, Laufen und die anderen Dinge, die wir tun. Lebensmittel helfen uns, zu wachsen und gesund zu bleiben, einige Lebensmittel werden in diesem Land angebaut, zum Beispiel Kartoffeln, Äpfel usw. Aber auch aus anderen Ländern, wie Orangen, Bananen, Oliven und so weiter, kann unser Körper Energie brauchen, um zu arbeiten, zu spielen, sich zu bewegen und zu reden. Einen Teil dieser Energie nutzen wir auch, um unseren Körper warm zu halten, und wir müssen unserem Körper die richtige Art von Fül geben. Das ist Nahrung. In unserem Körper wird Nahrung langsam verbrannt. Wissenschaftler nennen die Nahrung, die unserem Körper Energie, Kohlenhydrate und Fett gibt. Diese Kohlenhydrate sind hauptsächlich Stärke und Zucker. Kuchen, Marmelade, Kartoffel (Die Kartoffel ist eine stärkehaltige, knollenförmige Pflanze aus dem mehrjährigen Nachtschatten *Solanum tuberosum*) und Brot enthält viele Kohlenhydrate (Ein Kohlenhydrat ist ein biologisches Molekül aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoffatomen, meist mit

schulhilfen.com - Food Referat

einem Wasserstoff-Sauerstoff-Atomverhältnis von 2:1; mit anderen Worten, mit der empirischen

stoff-Atomverhältnis von

weiter gehts mit der Hausaufgabe - Referat Food

schen Formel) und es sind Lebensmittel, die uns viel Energie geben. Fette geben uns noch mehr Energie. Fette können von Tieren oder Pflanzen stammen. Margarine, Butter und Speiseöl sind Fette, die der Körper selbst herstellen kann. Wenn wir mehr essen, als wir wirklich brauchen, dann speichert unser Körper diese zusätzliche Nahrung als Fett. Etwas von diesem Fett ist nützlich, weil es uns warm hält. Einiges davon kann uns Energie geben, wenn wir haven't lange Zeit gegessen haben. Aber wenn Sie zu viel Fett in unserem Körper haben, muss Ihr Herz zusätzliche Arbeit leisten, damit wir dieses Fett herumtragen können, und wir essen auch Proteine, wenn wir mageres Fleisch, Fisch, Nüsse, Bohnen und Erbsen essen. Proteine helfen Ihrem Körper, beschädigte Teile zu reparieren und es macht es möglich, dass Muskeln und Knochen wachsen können. Proteine halten unseren Körper stark und geben ihm etwas Energie. Aber warum? Wie Mineralsalze halten uns Vitamine gesund. Unser Körper braucht Vitamine in kleinen Mengen. Einige Leute kaufen Pillen oder Tabletten, die Vitamine enthalten. Aber dieses isn't ist wirklich notwendig, denn die meisten von uns essen Vitamine und Salze in (mit) Lebensmitteln. Vitamine helfen allen Teilen des Körpers, richtig zu arbeiten und gesund zu bleiben und einige Vitamine helfen, unsere Augen gesund zu halten, Haut und

machen unsere Blutgefäße stark. In frischem Obst und grünem **Gemüse** findet man Vitamin C (Vitamin C, auch bekannt als Ascorbinsäure und L-Ascorbinsäure, ist ein Vitamin, das in Lebensmitteln enthalten ist und als Nahrungsergänzungsmittel verwendet wird). Dieses Vitamin hält unsere Haut und unser Zahnfleisch gesund. Fisch, **Milch**, Butter, Margarine (Margarine ist ein imitierter Butteraufstrich zum Streichen, Backen und Kochen) enthalten Vitamin D. Dies ist nur ein Vitamin, das wir uns selbst herstellen können, wenn **die Haut** genügend **Sonne** bekommt. Vitamin D (Vitamin D bezieht sich auf eine Gruppe von fettlöslichen Secosteroiden, die für die Erhöhung der Aufnahme von Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphat und Zink im Darm verantwortlich sind) hilft Ihren Knochen, kräftig und hart zu wachsen. Unser Körper braucht sowohl **Wasser** als auch feste Nahrung. Die Menschen haben einen Monat oder länger ohne Nahrung überlebt. Aber ohne Wasser können wir nicht am Leben bleiben. Ein großer Teil Ihres Körpers besteht aus Wasser. Etwa zwei Drittel (66 %), da Ihr Körper aus Wasser besteht. Wir verlieren Wasser, wenn wir auf die Toilette gehen, atmen oder schwitzen. Dann hast du Durst. Wenn Sie gesund bleiben wollen, müssen Sie so viel Wasser trinken, wie Ihr Körper verliert. Wir finden Wasser in der Nahrung, die wir essen und in der Milch, die wir trinken. Alle anderen Getränke sind meist Wasser, aber viele Getränke, die wir in Flaschen oder Dosen kaufen, sind nur Wasser mit etwas Zucker und Geschmack. Die meisten Lebensmittel enthalten einige Mineralsalze. Einige dieser Mineralien werden zusammen mit Proteinen zum Aufbau unserer Knochen verwendet, andere zum Aufbau unserer Muskeln und Nerven oder andere Mineralsalze werden für Zähne und Blut verwendet. Einige der wichtigsten Mineralsalze sind Kalziumsalze, die wir in Milch, Butter, Käse, Joghurt, Brot, Kohl (Kohl oder Kopfkohl ist eine grüne oder violette Zweijahrespflanze, die als einjährige Gemüsepflanze für ihre dichtblättrigen Köpfe angebaut wird) und vielen anderen Lebensmitteln finden können. Calcium (Calcium ist ein chemisches Element mit dem Symbol Ca und der Ordnungszahl 20) Salze werden vom Körper zur Herstellung gesunder Knochen und Zähne verwendet. Eine weitere wichtige Gruppe von Mineralien oder Eisensalzen. Eisensalze werden für gesundes rotes Blut benötigt, aber wir don't müssen Nägel oder Schrauben essen, um unser Blut rot zu halten. Dies zu tun, würde uns sehr krank machen. Wir brauchen nur winzige Mengen Eisensalz, die wir in Leber, Corned Beef (Corned Beef ist ein gesalzenes Rindfleischprodukt), Sardinen, Eier, Brot und gebackene Bohnen (Baked Beans ist ein Gericht mit Bohnen, manchmal gebacken, aber trotz des Namens, in der

Regel geschmort, in einer Sauce). Chips, Popcorn, Lollies, Bonbons, Schokolade und andere süße Sachen, die wir don´t zum ersten Mal brauchen, sind gut für unsere Zähne und zum zweiten Mal bekommt man zu viel Zucker, wenn man sie isst, aber Äpfel, Bananen, Birnen, Orangen, Melonen, Karotten, Tomaten, Erbsen, alles Gemüse (“Vegetables” ist ein Song von Brian Wilson und Van Dyke Parks für die amerikanische Rockband The Beach Boys, veröffentlicht als zweiter Track auf ihrem 1967er Album Smiley Smile) und Früchte sind gut für den Körper. Und wir können uns glücklich schätzen, dass wir genug zu essen haben: Bohnenkraut - Schmackhafte Kohlenhydrate - Kohlenhydrate - Hauptsächlich Stärke (Stärke oder Amylum ist ein polymeres Kohlenhydrat, das aus einer großen Anzahl von Glucoseeinheiten besteht, die durch glykosidische Bindungen verbunden sind) - Stärke in Hülle und Fülle - viele Vorräte - Vorratlean Fleisch - Magerfleischmenge - höheproperly - richtig Gefäß - Gefäßhaut - Haut fest - fest, stabilflavouring - Aroma, Gewürzschraube - Schrauben

[dkpdf-button]

Anzeige