***Was bedeutet gesunde Ernährung?***

*Gesunde Ernährung bedeutet, sich ausgewogen zu ernähren. Das heisst vor allem Gemüse und Früchte zu essen, so wie viel Wasser und Tee zu trinken. Energy Drinks sowie Zucker, Weizen und noch viele andere Lebensmittel schaden dem Körper. Wer gesund bleiben will, muss sich die gesunde Ernährung als erste Priorität nehmen. Unser Körper benötigt Stoffe zum Leben und Überleben. Dazu gehören Proteine, gesunde Fette, Kohlenhydrate so wie Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe. Viele Menschen trinken Wein. Es mag zwar ein Genuss sein ihn zu trinken, aber gesund ist es nicht. Alkohol tötet die Gehirnzellen ab und ist für den Körper schädlich. Wer sich ausgewogen ernährt wird nicht so schnell krank und hat ein besseres Immunsystem.* 