

2. D-SA Soll man sich gesund ernähren?

2.D-SA

13.01.2025

Soll man sich gesund ernähren?

Pro	Contra
starkes Immunsystem besseres Wachstum & Fortpflanzung langes Leben ohne Krankheitsrisiken	Genuss von Junkfood macht glücklicher aufgrund des Geschmacks man hat im jungen Jahren Gesundheitsprobleme

In diesem Text handelt es sich um die gesunde Ernährung. Wie viele andere Themen, hat dies auch seine eigenen Vor- und Nachteile. Doch ist es wirklich so wichtig, dass man sich gesund ernährt oder nicht? Für ein langes Leben kommt die Ernährung an erster Priorität.

Unser Immunsystem ist das wichtigste für uns Menschen. Es kann nur durch eine gesunde Ernährung gestärkt werden. Der Körper braucht dafür viele verschiedene Vitamine, Proteine, Botenstoffe und Eiweiß. All das ist in meisten Fällen in Obst und Gemüse drinnen. Dank einer starken Immunsystem hat man auch ein gesünderes und längeres Leben.

Die Vitamine, die sich in einer gesunden Ernährung befinden, fördern uns dazu auf, einen besseren Wachstum zu haben und um uns gesünder fort zu pflanzen. Die vielen verschiedenen Vitamine sind alle für gewisse Organe zuständig. Auch die Fette in Nüssen dienen dazu, um einen besseren Verstand im Gehirn zu haben. Genau so wie die anderen Organe, brauchen die Geschlechtsorgane auch gewisse Vitamine und Botenstoffe für die Fortpflanzung. Da die Fortpflanzung einer der wichtigsten Sachen in der Menschheit ist, muss man sich auch dementsprechend ernähren.

Viele Krankheiten kommen von der ungesunden oder falschen Ernährung. Die Menschen passen ihr Leben lang nicht auf wie sie sich ernähren, oder ob sie sich überhaupt genügend ernähren. Dies führt dann zu ziemlich starken Krankheiten, welche teilweise auch tödlich sein können. Deshalb ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung eines der wichtigsten Sachen in unserem Leben.

Mein Fazit ist es sich wirklich gesund und ausgewogen ernährt. Schon von klein auf sollte man drauf aufpassen.

254 Wörter

Pro: - starkes Immunsystem

- besseres Wachstum & Fortpflanzung
- langes Leben ohne Krankheitsrisiken

Contra: - Genuss von Junkfood

- macht glücklicher aufgrund des Geschmacks
- man hat im jungen Jahren Gesundheitsprobleme

In diesem Text handelt es sich um die gesunde Ernährung. Wie viele andere Themen, hat dies auch seine eigenen Vor- und Nachteile. Doch ist es wirklich so wichtig, dass man sich gesund ernährt oder nicht? Für ein langes Leben kommt die gesunde Ernährung an erster Priorität.

Unser Immunsystem ist das wichtigste für uns Menschen. Es kann nur durch eine gesunde Ernährung gestärkt werden. Der Körper braucht dafür viele verschiedene Vitamine, Proteine, Botenstoffe und Eiweiß. All das ist in meisten Fällen in Obst und Gemüse drinnen. Dank einer starken Immunsystem hat man auch ein gesünderes und längeres Leben.

Die Vitamine die sich in einer gesunden Ernährung befinden, fördern uns dazu auf, einen besseren Wachstum zu haben und um uns gesünder fort zu pflanzen. Die vielen verschiedenen Vitamine sind alle für gewisse Organe zuständig. Auch die Fette in Nüssen dienen dazu, um einen besseren Verstand im Gehirn zu haben. Genau so wie die anderen Organe, brauchen die Geschlechtsorgane auch gewisse Vitamine und Botenstoffe für die Fortpflanzung. Da die Fortpflanzung einer der wichtigsten Sachen in der Menschheit ist, muss man sich auch dementsprechend ernähren.

Viele Krankheiten kommen von der ungesunden oder falschen Ernährung. Die Menschen passen ihr Leben lang nicht auf wie sie sich ernähren oder ob sie sich überhaupt genügend ernähren. Dies folgt dann zu ziemlich starken Krankheiten, welche teilweise auch tödlich sein können. Deshalb ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung eines der wichtigsten Sachen in unserem Leben. Mein Fazit ist es sich wirklich gesund und ausgewogen ernährt. Schon von klein auf sollte man drauf aufpassen.