

image not found or type unknown



Jeder Mensch muss mindestens 3 Mal im Laufe des Tages Essen. Es gibt drei Mahlzeiten: das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen.

Ich beginne jeden Tag mit Frühstück. Zum Frühstück ich esse Brei, Brötchen mit Käse und ich trinke Tee mit Milch. Ich esse gerne Haferbrei. Es ist sehr nützlich und nahrhaft, denn er ist an vielen Vitaminen sehr reich. Für viele Menschen ist das Mittagessen die Hauptmahlzeit. Für mich ist das Mittagessen auch sehr wichtig. Zum Mittagessen ich esse Würstchen mit Kartoffeln, Gemüse und ich trinke Saft. Das Abendessen besteht aus einer Suppe oder dem Hauptgericht: Fisch mit Gemüse und mit einer Beilage. Viele Fischarten, Hühnerfleisch und Kalbsfleisch geben unseren Organismus die nützlichen Nährstoffe. Und Gemüse, Obst spielen eine sehr wichtige Rolle in der menschlichen Ernährung. Zum Abendessen ich trinke auch ein Glas Mineralwasser. Es ist gesund, viel Wasser zu trinken.

Jeden Tag müssen die Menschen etwas essen. So bildet unsere Welt, dass wir gesunde Lebensmittel kaufen müssen. Man isst ein gesundes Essen, die Menschen wenige Probleme mit der Gesundheit zu haben.