

image not found or type unknown



Die Menschen essen gewöhnlich 3 oder 4 Mal pro Tag.

Aber nicht alle Nahrungsmittel sind nützlich.

Außerdem essen einige Menschen unregelmäßig und die Pause zwischen den Ernährungen ist sehr lang.

Andere lesen oder plaudern beim Essen.

Das schadet auch der Gesundheit.

Gut servierter Tisch beeinflusst guten Appetit, deshalb bevorzugen die Menschen einen Tisch schön und akkurat zu servieren, um dann mit großem Vergnügen ihr Mittagsbrot zu essen.

Der Appetit kommt beim Essen.

Die richtige Nahrung muss unbedingt vitaminreich sein.

Am Morgen ist sehr gesund für die Kinder und Erwachsenen einen Brei zu essen.

Er ist sehr nützlich und nahrhaft.

Auf dem ersten Platz steht natürlich ein Haferbrei, weil er an vielen Vitaminen reich ist.

Man muss regelmäßig Obst und Gemüse essen.

Sie sind auch sehr gesund für unseren Organismus.

Milchprodukte sind auch eine gesunde Nahrung, besonders für Kinder.

Fisch hat viele Eiweißstoffe und ist auch sehr nahrhaft.

Das ist ein leichtes Essen.

Nüsse helfen der Arbeit des Gehirnes und des ganzen Organismus.

Mein Lieblingsgericht – Pilaw.

Pilaw ist gut bekannt in der ganzen Welt, und viele Menschen es lieben.

Es ist schwer zu sagen, wo es zum ersten mal gekocht wurde, aber heute ist dieses Gericht weit verbreitet in vielen verschiedenen Kulturen.

Er war besonders verbreitet in den Ländern des Mittleren Ostens, des Kaukasus und Asien.

Heute gibt es viele Arten von diesem Gericht.

Jede Nation hat Ihre eigene Rezept Zubereitung Pilaw.

Ich habe oft koche dieses leckere Gericht zum Abendessen.

Und die Menschen müssen richtig essen.

Leider ist das sehr schwer, aber wichtig, um kräftig und gesund zu sein und lange Zeit ohne Krankheiten zu leben.