

KORREKTUR ARBEITSBLATT : Eine gesunde Ernährung

I.B/

Kinder essen heutzutage (de nos jours) zu viel **Süßigkeiten** und zu oft Fastfood. Das ist **ungesund** . Die Nahrung ist heute leider oft zu **kalorienreich**. Besser wäre es, Obst und **Gemüse** zu essen, denn das ist **gesund**. Viele Jugendliche trinken zu viel süße Getränke. Limo, Cola und Eistee enthalten aber sehr viel und zu viel **Zucker**. Außerdem **bewegen** sich die Kinder immer weniger : Sie verbringen nämlich viel Zeit vor dem Computer, machen stundenlang Videospiele und benutzen ihr **Handy** ständig. Und wer immer sitzt, hat **Bewegungsmangel** . Deshalb sind immer mehr Deutsche aber auch viele Europäer **übergewichtig** . Die Ärzte kämpfen deswegen für eine gesündere Ernährung.

II.B/

1. Was soll man essen ?

Man soll 5 Portionen Obst oder Gemüse am Tag essen.

2. Was soll man machen ?

Man soll zweimal pro Woche Sport treiben, früh ins Bett gehen, viel schlafen, so oft wie möglich an die frische Luft gehen, viel Wasser trinken,

Andere Ideen: Man soll sich die Hände regelmäßig waschen, jeden Tag lachen, in Ruhe schlafen, so oft wie möglich laufen, entspannt sein und ohne Stress leben, sich die Zähne dreimal pro Tag putzen, durchatmen...

3. Was soll man nicht machen ?

Man soll keine Mahlzeit ausfallen lassen, nicht zu viel Süßigkeiten und nicht zu viel Fett und Zucker essen.

III.

1. Was ist die gute Nachricht ?

Man darf essen, so viel man will.

1. Was darf man in Mengen (en quantités) essen?

Man darf viel Obst und Gemüse essen.

2. Was darf man täglich oft trinken ?

Man darf so viel Wasser trinken, wie man will.

3. Warum muss ich auch Kartoffeln, Reis oder Vollkornnudeln reichlich essen ?

Kartoffeln, Reis und Vollkornnudeln bringen Energie.

4. Warum darf ich nicht zu viel Käse, Fleisch oder Fisch essen ?

Käse, Fleisch und Fisch enthalten viel Fett.

5. Was ist die schlechte Nachricht ?

Es ist ungesund, zu viel Süßigkeiten zu essen und das ist eine schlechte Nachricht für Naschkatzen!

IV.

1. Zucker bedeutet Energie. **R**
2. Nur die Jugendlichen brauchen Zucker. **F**
3. Die Muskeln brauchen keinen Zucker. **F**
4. Der Körper braucht auch Zucker, wenn man lernt. **R**
5. Wenn man zu viel Schokolade isst, fühlt man sich wohl. **F**
6. Zu viel Zucker ist gesund. **F**
7. Der Körper verwandelt zu viel Zucker in Fett. **R**
8. Zu viel Zucker macht dick. **R**

VI. A/

Tobias früher :	Tobias erzählt heute :
1. Tobias ist schon als Kind dick.	Ich war schon als Kind dick.
2. Er isst immer gern und viel.	Ich aß immer gern und viel.
3. Sport interessiert ihn nicht.	Sport interessierte mich nicht.
4. Er geht nicht zum Fußballspielen mit.	Ich ging nicht zum Fußballspielen mit .
5. Er kocht gern.	Ich kochte gern.
6. Er probiert gern neue Rezepte aus.	Ich probierte gern neue Rezepte aus .
7. Am 18. Geburtstag denkt er : So kann es nicht weitergehen.	Am 18. Geburtstag dachte ich: So kann es nicht weitergehen.
8. Er macht eine Diät.	Ich machte eine Diät.
9. Der Hunger ist stärker als sein Wille.	Der Hunger war stärker als mein Wille.
10. Und er hört wieder auf.	Und ich hörte wieder auf .
11. Er wiederholt solche Diäten noch öfter, aber ohne Erfolg.	Ich wiederholte solche Diäten noch öfter, aber ohne Erfolg.
12. Schließlich bringt ihm seine Freundin ein Buch über Ernährung und Gesundheit mit.	Schließlich brachte mir meine Freundin ein Buch über Ernährung und Gesundheit mit .
13. Da versteht er plötzlich sein Problem.	Da verstand ich plötzlich mein Problem.
14. Er verändert seine Essgewohnheiten total.	Ich veränderte meine Essgewohnheiten total.

VI. B/

1. Ein Junge **aß** immer sehr gut. 2. Er **war** kugelrund und gesund und seine Eltern **hatten** keine Probleme mit ihm. 3. Eines Tages **gab** es mittags eine Suppe, und der Junge **wollte** plötzlich nicht essen. 4. Er **schrie** laut: „Nein, nein, nein, ich esse meine Suppe nicht!“ 5. Da **wurden** seine Eltern sehr böse, aber auch das **half** nichts. 6. Der Junge **aß** nicht. 7. Am nächsten Tag **war** er schon viel dünner. 8. Wieder **boten** ihm seine Eltern eine Suppe **an**. 9. Doch der Junge **schrie** wieder nur laut und **probierte** die Suppe nicht einmal. 10. Am dritten Tag **war** der Junge schon sehr dünn und schwach. 11. Er **wog** nur noch die Hälfte. 12. Wieder **servierten** ihm seine Eltern eine Suppe, und wieder **schrie** der Junge nur laut, **aß** nichts und **nahm** noch mehr **ab**. 13. Am vierten Tag **war** er dann so dünn wie ein Streichholz. 14. Seine Eltern **stellten** ihn auf die Waage, und der Junge **wog** nur noch acht Gramm. 15. Wieder **brachten** sie ihm eine Suppe. 16. Doch der Junge **schrie** wieder nur und **wollte** nichts essen. 17. Am fünften Tag schließlich **starb** er dann.