

**e. Bestellt zum Essen und Trinken nur das, was gesund ist.**

1. Als Vorspeise kann man ... bestellen.
2. Als Hauptgericht kann man ... bestellen.
3. Als Beilage kann man ... bestellen.
4. Als Gemüse kann man ... bestellen.
5. Als Nachtisch / Nachspeise kann man ... bestellen.
6. Als Getränk kann man ... bestellen.

**f. Wählt die Lebensmittel aus, die vitaminreich / vitaminarm, kalorienreich / kalorienarm sind.**

Äpfel • Fisch • Honig • Joghurt • Kaffee • Quark • Öl • Brot • Nudeln • Nüsse • Käse • Saft • Reis • Tee • Brötchen • Fleisch • Müsli • Butter • Suppen • Wurst • Blumenkohl • Schinken • Zwiebeln • Erbsen • Mais • Möhren • Obst • Eier • Pilze • Geflügel • Knoblauch • Milch • Kuchen • Gemüse • Kartoffeln • Limonade • Süßigkeiten • Zucker • Wasser

• **Ordnet die Lebensmittel zu:**

**Nimm wenig und selten: ...**

**Iss, so oft du willst: ...**

**Trink so oft du Lust hast: ...**

**Iss dich einmal am Tag satt: ...**

**3. Esskultur.**

**a. Wisst ihr, was „Esskultur“ bedeutet?**



**b. Lest über die neue Esskultur. Könnt ihr jetzt den Begriff „Esskultur“ besser erklären?**

Die neue Esskultur ist anders geworden. Die Menschen in den Industrieländern essen katastrophal ungesund: zu fett und kalorienreich. Die Menschen sind dicker geworden und sie werden öfter krank. Die gesunde Ernährungsformel ist: 13 Prozent Eiweiß, maximal 30 Prozent Fett, der Rest Kohlenhydrate und natürlich viele Vitamine. Das heißt höchstens 1- bis 2-mal in der Woche Fleisch oder Fisch. Und jeden Tag Obst und Gemüse. Die Asiaten achten auf diese Regel. Dort sind Reis und Gemüse die wichtigsten Lebensmittel. In Europa essen Franzosen und

Italiener gesund. Sie essen viel Gemüse, viele Vitamine und wenig Fett.

- **Wo isst man gesund?**

**c. Und wie sieht die Ernährungsformel in Belarus? Findet die Antwort im Internet oder in Nachschlagebüchern.**



**d. Lest und antwortet: Wie ist die Esskultur der Berliner Schüler?**



Essen in der Schulkantine soll gut schmecken, frisch, gesund und auch noch nicht teuer sein. Für den Schulkoch in einer Berliner Schule ist es nicht leicht für Kinder und Jugendliche zu kochen.

Die Schülerklasse 8a wollte dem Küchenchef bei der Planung helfen. Sie hat in der Schule eine Umfrage durchgeführt. Die Antworten sind ganz verschieden. Lisa aus der 7. Klasse sagte: „Am liebsten mag ich Hamburger und Pommes, aber das bekommt man hier nicht.“ „Pizza natürlich!“ ist die Antwort von Sven aus der 9. Klasse. Marko aus der 8b möchte am liebsten jeden Tag Nudeln mit Ketschup haben. Die Zwillinge Janina und Miriam aus der 11. Klasse essen auch nicht dasselbe. Janina mag am liebsten Schweineschnitzel mit Reis und Miriam ist Vegetarierin. ...

Die Hitliste sieht so aus: Auf den 1. Platz kommt Pizza. Auf den Plätzen 2 und 3 stehen Nudeln mit Ketschup und Pommes frites. Auf den Plätzen 4 bis 8 stehen: Fischstäbchen, Huhn, Würstchen mit Kartoffelsalat, Schnitzel, Bratkartoffeln mit Schinken. Hamburger kommt auf den Platz 9 und Frikadellen – auf den Platz 10. Das mögen die Schüler nicht so gern: Gemüsesuppe, Salat, Reis, Pilze, Bohnen und Erbsen.

**e. Ergänzt die Sätze, ohne noch einmal den Text zu lesen.**

1. Die Schüler haben eine Umfrage durchgeführt, um ... zu ...
2. Auf den 1. Platz kommt ...
3. Auf den Plätzen 2 und 3 stehen ...
4. Auf den Plätzen 4 bis 8 stehen ...
5. Auf den Platz 9 kommt ...
6. Auf den Platz 10 kommen ...

**f.** Lest noch einmal den Text und vergleicht eure Antworten mit dem Text.

**4.** Wie sieht traditionell euer Essen in der Schule aus? Macht die Umfrage in der Klasse und vergleicht die Resultate mit dem Text in 3d.

**5.a.** Was ist gesünder: Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe<sup>1</sup> zu essen oder selbst zu kochen?



**b.** Hört, wie die deutschen Jugendlichen auf diese Frage geantwortet haben.

**c.** Antwortet nach dem ersten Hören:

Wer kocht selbst und wer holt ein Fertiggericht aus der Tiefkühltruhe? Laura? Susi? Martin?

<sup>1</sup>aus der Tiefkühltruhe – из морозильника

**d.** Wählt nach dem zweiten Hören aus, was richtig ist.

1. Laura meint, frisches Essen ist gesund.
2. Susis Vater gebraucht für das Essen Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe.
3. Martin isst Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe: Pizza oder Hühnerfrikassee.

**6.a.** Lest den Titel zum Text in 6c. Um welche Nahrung geht es hier?

**b.** Seht euch das Bild an. Überprüft eure Antworten.



**c.** Lest den Text. Was Neues habt ihr über den Reis aus dem Text erfahren?