

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 Tiefkühltruhe¹ 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?

¹aus 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?

Nahrung für Milliarden Menschen auf der Erde

Reis ist Gras. Reis baut man in mehr als 110 Ländern an¹. Es gibt so genannten Nassreis². Er wächst im Wasser. Oft sieht man die Bauern bei der Arbeit barfuß durch die Felder laufen. Insgesamt sind es rund 120 000 verschiedene Reisesorten. Einige Sorten können in vier Meter tiefem Wasser wachsen. Andere können auch kurz im Salzwasser stehen. Ein Teil des Reises baut man auf trockenen Feldern an, zum Teil in den Bergen. Diesem so genannten Trockenreis reicht das Regenwasser zum Wachsen.

Reis ist die Nahrung für Milliarden Menschen auf der Erde. In vielen Ländern der Welt essen die Menschen nichts anderes als Reis. Am meisten essen die Leute Reis im asiatischen Land Birma. Dort sind es 206 Kilogramm pro Jahr und Mensch. Im Durchschnitt³ isst ein Deutscher im Jahr etwa sechs Kilogramm Reis.

¹baut ... an – возделывают; ²so genannten Nassreis – так называемый мокрый рис; ³im Durchschnitt – в среднем

d. Und wie ist es in Belarus? Isst man viel Reis? Ist diese Nahrung gesund?

7.a. Wie heißt diese Frucht?

Keine andere Frucht ist so verbreitet wie diese. Man nennt sie „Der König der Früchte“. Einer pro Tag und man braucht keinen Arzt zu besuchen.

b. Lest den Text. Was wählt ihr als Titel zum Text?



Weltweit gibt es rund 20 000 verschiedene Sorten von Äpfeln. Man kann sie in Supermärkten, Obstläden oder auf Märkten über das ganze Jahr kaufen. Es gibt verschiedene Äpfel: Äpfel in allen möglichen Formen und Farben, mit je einem eigenen Geschmack, von süß bis ziemlich sauer, von fest bis weich, mit harter oder ganz dünner, weicher Schale. Es gibt die frühen Äpfel und die späten Äpfel, die Winteräpfel.

Äpfel sind sehr gesund. Ein Apfel enthält Fruchtzucker, Mineralstoffe, Vitamine und Wasser. Wichtige Stoffe enthält auch die Apfelschale. Ein Apfel macht satt und damit eignet er sich sehr gut für den kleinen Hunger zwischendurch. Vor allem aber liefert ein Apfel dem Körper bioaktive Substanzen, die vor Krebs und anderen Erkrankungen schützen können.

c. Warum muss man viele Äpfel essen? Esst ihr Äpfel gern und viel?



8.a. Lest den Titel des Textes. Was ist das Thema des Textes?

Intelligenz kann man essen

Ein Ernährungswissenschaftler¹ hält einer 8. Klasse seinen Vortrag: „Liebe Schülerinnen und Schüler, ihr macht jeden Tag in der Schule geistige schwere Arbeit. Ob Mathematik, Physik, deutsche Vokabeln oder Grammatik. In jeder Stunde müsst ihr etwas analysieren, kombinieren, rechnen, zählen usw. Wenn ihr da nicht aufpasst oder unkonzentriert seid, dann versteht ihr nicht alles. Und dann bekommt ihr schlechtere Noten. Was könnt ihr dagegen tun? Ich behaupte, dass ihr Intelligenz essen könntet. Richtiges Essen macht klüger!“

Englische Wissenschaftler haben mit 80 Schulkindern ein Experiment durchgeführt. 15 Mädchen und 15 Jungen haben acht Monate lang neben ihrer täglichen Nahrung Multivitamine und Mineralstoffe bekommen. Eine gleich große Gruppe bekam Scheinpräparate². Eine dritte Gruppe bekam gar nichts. Am Anfang und am Ende des Experiments wurden Intelligenztests durchgeführt. Der Endtest zeigte: Die 30 „Vitaminkinder“ zeigten um 9 Punkte bessere Leistungen. Die anderen Schüler blieben zurück. Ihr seht: Intelligenz kann man mit Löffeln essen!

Aber so einfach ist es auch nicht. Ein weiteres wissenschaftliches Experiment zeigte, dass bei den Kindern, die „normal“ essen, auch Mängel bestehen³. Es wurden große Defizite an Kalzium, Jod, Eisen⁴, Ballaststoffen⁵ und Vitamin B festgestellt. Proteine und Zucker waren zu viel. Diese Mängel kann nur eine gesunde Ernährung beseitigen⁶. Zu der gesunden Ernährung gehören Milch und Milchprodukte, Fleisch, Eier, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Obst und Gemüse, Getreideprodukte und zuckerfreie Getränke.