



## Sich bewusst ernähren

### 1. Lesen Sie laut mit Ihrem Tandempartner oder Ihrer Tandempartnerin.



Zu einer bewussten Ernährung gehören gesunde und frische Lebensmittel. Das sind zum Beispiel Gemüse und Obst, Brot, Reis, Nudeln, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Öl. Immer mehr Menschen verzichten auf tierische Lebensmittel und ernähren sich vegetarisch oder vegan. Viele achten darauf, wenig Zucker oder Fett zu essen. Andere kaufen gerne bio oder regionale Produkte.

### 2. Was ist Ihnen bei der Ernährung wichtig? Was essen und trinken Sie oft? Was gar nicht? Sprechen Sie darüber.

*Ich versuche, weniger  
Fleisch zu essen.*

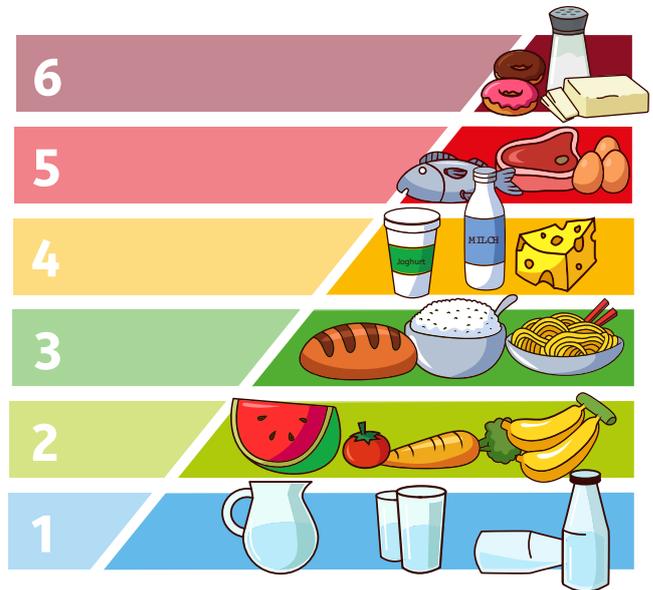
*Ich trinke  
oft Kaffee.*





Gesundheit

3. Sie möchten sich gesund ernähren? Die Ernährungspyramide dient Ihnen als Orientierung. Welche Lebensmittel sehen Sie?



4. Ergänzen Sie den Lückentext.

Fleisch      Zucker      Wasser      Obst      Fett      Fisch  
 Käse      Joghurt      Nudeln      Eier      Reis      Gemüse      Getränke

Die Ernährungs-Pyramide hat sieben Stufen:

1. Trinken Sie viel Wasser und alkoholfreie \_\_\_\_\_ .
2. Essen Sie täglich \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ .
3. Brot, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ kann man auch jeden Tag essen.
4. Essen Sie regelmäßig Milchprodukte wie \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ .
5. Essen Sie pro Woche maximal drei Mal \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ und nicht mehr als drei \_\_\_\_\_ .
6. Lebensmittel mit viel \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ oder \_\_\_\_\_ essen und trinken Sie am besten selten.



## Gesundheit

## 5. Lesen Sie auf der Verpackung: Was ist in dem Getränk enthalten? Ist es gesund?

- D Fruchtsaftgetränk Orange  
 A Fruchtsaftlimonade Orange  
 CH Tafelgetränk Orange  
 D  A  CH mit 12% Fruchtgehalt.  
 Zutaten: Quellwasser, Zucker, Orangensaft\* (7%), Zitronensaft\* (4,9%), Limettensaft\* (0,1%), natürliches Orangenaroma mit anderen natürlichen Aromen, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure. (\*aus Fruchtsaftkonzentrat)



## 6. Würden Sie den Saft kaufen? Warum oder warum nicht? Sprechen Sie darüber.



### Tipp:

Grundsätzlich gilt: Jeder Körper ist anders. Eine bewusste Ernährung kann daher von Person zu Person unterschiedlich sein. Fragen Sie bei Unsicherheiten bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin nach.

Lösungen: 4. Lückentext: 1. Wasser / Getränke, 2. Obst / Gemüse, 3. Nudeln / Reis, 4. Joghurt / Käse, 5. Fleisch / Fisch / Eier, 6. Fett / Zucker / Salz.

Autorin: Ulrike Beutel für das vhs-Ehrenamtsportal

GEFÖRDERT VOM