

## Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise

**Welcher Satzteil passt in welche Lücke? Schreiben Sie die richtigen Buchstaben hin. Es gibt einen Satzteil zu viel.**

### Gesunde Lebensweise

Während eines Tages führt der Mensch eine Menge Tätigkeit aus. Eine ist aber sicher: man vergisst nie zu essen. Wenn man an die gesunde Lebensweise denkt, fällt einem die gesunde Ernährung plötzlich ein. Die gesunde Lebensweise fängt mit dem Essen an. Wenn man auf die Gesundheit achtet, nimmt man keine Genussmittel zu sich. Das bedeutet, (1) ..... . Diese Tätigkeiten sind sehr ungesund, sie können zu verschiedenen Krankheiten führen: Man kann übergewichtig sein, weil diese viele Kohlenhydrate enthalten; außerdem (2) ..... , was nach einer Zeit psychologischer Behandlung bedarf. Einerseits soll man täglich mehrmals viele Obst, Gemüse und ballaststoffreiche Speisen essen, weil sie viele Vitamine enthalten; man soll viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Andererseits gehören fettarme, vitaminreiche und mineralhaltige Speisen zum gesunden Essen. Vollkornprodukte und Vollkornreis sind auch gesund. (3) ..... , ernährt sich auch gesund. Der Verzehr von tierischem Fett kann sich der Cholesterinspiegel steigern. Was die Gewürze betrifft, sollen die zu salzigen und zu gewürzten Gerichte vermieden werden. Man muss auch auf die Getränke achten: (4) ..... . Mit dem Verzehr der Fertigprodukte, Schnellgerichte und des Naschens soll man aufhören, sowie das Fleisch ist auch mit Maßen gesund. Schnell heruntergeschlungene Speisen tun nicht gut, deshalb muss man alles gründlich kauen, sonst (5)..... . Manche Leute leiden an Dicke, aber gibt es auch Mädchen, die nicht essen und erkranken an Anorexie. Wenn wir auf Alkohol, Kaffee und Energiegetränke verzichten, können wir einige Schritte zur gesunden Lebensweise machen. Vergessen wir das Motto nicht: „Alles mit Maß“. Es ist sehr hilfreich, Krankheiten vorzubeugen. Außerdem hat jeder andere Bedürfnisse in Bezug auf das Schlafen, aber am wichtigsten ist, (6) .....

- A) führt es zu Magenbeschwerden, Sodbrennen und Verdauungsproblemen
- B) wenn man pflanzliches Fett statt tierische Fette bevorzugt
- C) kann man süchtig werden
- D) obwohl ich im Allgemeinen Kräuter verwende
- E) dass man keinen Alkohol trinkt, keine Süßigkeiten isst und nicht raucht
- F) man muss viel Flüssigkeit wie Mineralwasser, Obstsaft und Kräutertee trinken
- G) dass man genug schläft

*entfällt: .....*