

### 3.3 Tipps zur Ernährung – Hören Sie und ergänzen Sie den Text.

den Durst • egal • ein Glas • essen • Flüssigkeit • Hunger • ihre Ernährung • Kaffee • Körper • gut • nach dem Essen • Regel • Tee • ~~Zeit nehmen~~

Essen ist doch Genießen, man muss sich Zeit nehmen (1). Viele Leute haben Probleme mit der Gesundheit, weil sie nicht auf \_\_\_\_\_ (2) achten. Sie denken nicht über ihre Gewohnheiten nach: Ihnen ist \_\_\_\_\_ (3), was sie essen, wie oft am Tag sie essen, wie viel sie \_\_\_\_\_ (4) und was und wie viel sie trinken. Die wichtigste \_\_\_\_\_ (5) für gesunde Ernährung heißt: Viel trinken! Wasser, \_\_\_\_\_ (6) und Fruchtsäfte sind gut für den Körper. Wer viel trinkt, hat weniger \_\_\_\_\_ (7) und isst weniger. Ein erwachsener Mensch braucht zwischen zwei und drei Litern \_\_\_\_\_ (8) pro Tag. Bleiben wir bei den Getränken: Alkohol kann dem \_\_\_\_\_ (9) schwer schaden. Alkohol in kleinen Mengen, etwa Rotwein, tut aber vielen Menschen auch \_\_\_\_\_ (10). Essen ist Genießen, warum also nicht \_\_\_\_\_ (11) Wein oder Bier zum Essen dazu? Die Menge macht den Unterschied. Ähnlich steht es mit \_\_\_\_\_ (12). Trinken Sie nie Kaffee gegen \_\_\_\_\_ (13), das ist viel zu viel. Aber genießen Sie ruhig einen kleinen Kaffee \_\_\_\_\_ (14), wenn Sie Lust dazu haben.