

# GESUNDES ESSEN



Auf dem Foto sind eine Mutter und ihr kleiner Sohn zu sehen. Der Sohn sitzt am Frühstückstisch, die Mutter steht neben ihm und streichelt seinen Kopf. Der Junge ist dünn, er ist wählerisch und möchte das Sandwich nicht essen. Viele Kinder essen nicht gern Gemüse, wie er auch. Auf dem Brot sind viele gesunde Gemüsesorten, zum Beispiel Gurken, Tomaten, Paprika. Die Mutter weiß, dass es sehr gesund ist und viele Vitamine hat. Ich sehe auf dem Tisch noch ungarische Salami, was eine echte Spezialität ist. In der Mitte steht eine Kanne mit Orangensaft. Die Mutter möchte, dass ihr Sohn gesund isst und nicht ohne Frühstück zur Schule geht. Meiner Meinung nach ist das Frühstück sehr wichtig, so kann man den Tag aktiv beginnen.

Das Thema des Bildes ist das gesunde Essen. Der Junge auf dem Foto ist etwa 8-10 Jahre alt. Er isst in einem Schnellimbiss Fast Food: einen großen Hamburger und eine große Portion Pommes frites. Er trinkt dazu Cola. Diese Speisen schmecken den Kindern, aber sie sind ungesund: zu fettig und salzig. Wenn man oft im Schnellimbiss isst, nimmt man leicht zu. Manchmal gehe ich auch einen Hamburger zu essen, aber jeden Tag wäre es mir langweilig. Ich esse gern zu Mittag warme Speisen, Suppen, Gemüse, Nudeln u.s.w. Man muss ja an seine Figur denken und im Form bleiben.

