

ESSGEWOHNHEITEN

Jeder Mensch hat andere Essgewohnheiten, abhängig

(0) __ davon __, in welchem Land er lebt, (1) _____ Beruf er ausübt.

Die Essgewohnheiten sind in vielen Ländern unterschiedlich. Es

kommt stark (2) _____ an, zu welcher Zeit gegessen wird,

was das Essen für die Menschen bedeutet, wie lange sie essen und wie groß die

Vielfalt der Gerichte ist. Allgemein anzumerken ist, dass in den Mittelmeerländern

(3) _____ süße und in den nordischen Ländern vermehrt salzige Mahlzeiten gegessen werden.

Das Mittagessen wird in Deutschland zu der Hauptmahlzeit am Tag. In anderen

europäischen Ländern, in denen die Schüler sich auch nachmittags in der Schule

(4) _____, findet in der Regel kein familiäres Mittagessen statt. Die Eltern essen auf

der Arbeit und die Kinder meist in der Schulkantine. Deshalb besteht das Mittagessen

hier (5) _____ einer schnellen Zwischenmahlzeit (kalte Salate, salziges Gebäck etc.).

(6) _____ diesen unterschiedlichen Essgewohnheiten kann man schon erkennen,

dass Menschen in manchen Ländern gesünder leben als in anderen. Jedoch ist ein

weiterer (7) _____ auch die berufliche Tätigkeit. Menschen, die in (8) _____

Beruf viel Stress haben und kaum zum Essen kommen, werden eher zu schnellen,

fettreichen Produkten greifen. Zum Beispiel ist stark auffällig, dass das Kantinenessen

(9) _____ ausgewogene Ernährung darstellen kann. Aber auch Menschen mit

stressigem Alltag können vorsorgen und der Gesundheit unter die Arme greifen.

Sandwiches mit viel Gemüse und fettarmer Wurst sind auch schnell zubereitet. Obst

und Gemüse hat sich auch bestens (10) _____.