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) _____.