

## GESUNDE ERNÄHRUNG

### 1. Arbeitet zu zweit. Was machen viele deutsche Jugendliche alles falsch? Findet alle Beispiele für ungesunde Ernährung.

Viele deutsche Jugendliche gehen ohne Frühstück zur Schule. Das ist falsch, sagen die Experten. Kinder müssen morgens in Ruhe frühstücken. Aber die Kinder sagen, sie haben morgens keinen Hunger oder keine Zeit. Ihre Eltern geben ihnen Geld für ein Pausenbrot, aber die Kinder kaufen sich Schokoriegel, Kartoffelchips oder Kekse. Dann können sie nichts mehr zu Hause essen. Zu Hause essen sie gerne Spaghetti, Fleisch und Kartoffeln, aber nicht so gerne Obst, Gemüse und Suppe. Einige Kinder sind auch Vegetarier. Sie essen kein Fleisch, sondern nur pflanzliche Lebensmittel.

### 2. Arbeitet in Gruppen. Vergleicht eure Essgewohnheiten mit den Essgewohnheiten im Text und macht einen Verbesserungsplan. Die folgenden Stichpunkte helfen euch.

- ich muss früher aufstehen
- essen (was?) und ein Glas (was?) trinken
- mit dem Geld muss ich etwas Gesundes kaufen (was?)
- ich muss in der Schule essen
- ich esse etwas Warmes zu Hause
- ich esse keinen Kartoffelchips mehr
- Pizza darf ich nur einmal pro Woche essen
- keine Schokoriegel/Kekse kaufen
- ...

### 3. Berichtet über euren Verbesserungsplan aus Aufgabe 2.

Jetzt frühstücke ich nicht. Ich möchte jeden Tag frühstücken.  
In der Pause kaufe ich 🍌. Ich möchte 🍌 kaufen.

...

