

## ESSEN UND TRINKEN

Man soll wenigstens fünf Mahlzeiten pro Tag haben: das Frühstück, das Mittagessen, das Abendessen und noch zwei Mahlzeiten dazwischen. Schon das alte Sprichwort »Frühstücke wie ein König, iss zu Mittag wie ein Bauer, iss zu Abend wie ein Bettler« besagt, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist und dass es deshalb reichhaltig sein soll. Es soll dem Körper auf Trab bringen, es mit Vitalstoffen versorgen und Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe liefern. Zum Frühstück isst man Brot mit Konfitüre, Honig, Nutella, Käse, Salami, Orangen, Kornflakes, Cerealien, Muesli... Dabei trinkt man am meisten Kaffee, Tee, Milch, Kakao, Orangensaft usw. Es ist sehr ungesund für den Magen nichts zu frühstücken und dann nur Kaffee zu trinken.

Beim Mittagessen versammelt sich die ganze Familie. Wegen verschiedener Arbeitszeiten passiert das vielleicht nicht jeden Tag, aber wenigstens Sonntags. Zu Mittag isst man etwas warmes. Das Mittagessen besteht aus drei Gängen: der Vorspeise, dem Hauptgericht und dem Dessert. Die Vorspeise regt den Appetit an, meistens ist das die Suppe. Als Vorspeise mag ich kalten Fischsalat am liebsten. Vor dem Essen kann man auch ein Aperitif trinken, aber das ist wegen des Alkohols nicht für Kinder geeignet.

Für die Hauptspeise essen wir meistens Fleisch (Steak, Schnitzel, Ribchen, Wurst, Hackfleisch, Rindfleisch, Geflügel, Schweinefleisch, Fisch), eine Beilage (Teigwaren, Kartoffeln – püriert oder gebraten, Reis, französischer Salat) und Salat (grüner Salat, Gurken, Tomaten, Bohnen, Broccoli, Blumenkohl, Sauerkraut). Der Nachtisch, oder auch Dessert genannt, kann eine Motivation für kleine Kinder sein, damit sie alles aufessen. Zum Dessert isst man Pudding, Torte, Früchtebecher, Eis...

Das Abendessen kann warm oder auch kalt sein, meistens isst man Obst, ein Sandwich, Brot oder ein Joghurt, also etwas Leichtes, um den Magen vor dem Schlafengehen nicht zu belasten.

Die zwei Mahlzeiten zwischendurch sollten den kleinen Hunger stoppen und Energie geben. Es ist ideal, wenn man viel Obst isst.

Vor dem Essen bereitet man das Gedeck vor. Der Teller ist in der Mitte, der Suppenlöffel am äußeren rechten Ende, das Messer zwischen dem Teller und dem Suppenlöffel, die Gabel außen links, das Dessertlöffel oben, das Glas rechts oben, der Salat links oben, die Serviette rechts.

Gesunde Ernährung sollte vielseitig sein, aus Getreideprodukten, Obst, Gemüse (fünf Portionen pro Tag), Milchprodukten und Fleisch bestehen. Unser Essen sollte wenig Salz, Zucker und Fett enthalten, weil das ungesund ist. Unser Körper braucht zwei Liter Wasser jeden Tag, um normal funktionieren zu können. Das Essen sollte schonend zubereitet werden, damit die Vitamine und Mineralien nicht zerstört werden. Man sollte sich nicht mit der

Nahrung vollstopfen, sondern man sollte sich Zeit nehmen zu genießen. Das wichtigste der gesunden Ernährung ist, dass man dem Körper alles liefert, was er braucht, dabei sollte man aber nicht auf die Bewegung an der frischen Luft vergessen.

Der Trend ins Vegetarische ist in letzter Zeit mehr und mehr bemerkbar, was wahrscheinlich an der BSE Krise und den Berichten der Medien über das Leiden der Tiere und der unnatürlichen Methoden der Fleischproduktion. Vielen tun die Tiere Leid. Sie werden mit Wachstumshormonen und Tiermehl gefüttert, obwohl sie Vegetarier sind. Sie werden mit Antibiotika vollgepumpt, damit sie nicht erkranken, und leben in winzigen Käfigen, wo sie keinen Lebensraum haben, damit sie mit weniger Bewegung schneller fett werden. Auf dem Markt gibt es Fleisch von Bio-Bauernhöfen zu kaufen. Tiere dort führen ein artgerechtes, glückliches Leben. Wenn man kein Fleisch isst, muss man die fehlenden Proteine mit pflanzlichen Proteinen ersetzen. Proteinreich sind Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen), Soja-Produkte (Tofu) und exotische Pilze. Es gibt auch einen Unterschied zwischen Vegetariern und Veganern, Vegetarier essen kein Fleisch, Veganer aber essen überhaupt keine Tierprodukte (Milch, Eier).

Ich bin nicht Vegetarier, weil mir Fleisch so gut schmeckt, aber ich esse ausschließlich nur Geflügel. Mein Lieblingsgericht sind Teigwaren mit Tunfisch, mein Lieblingsobst Birnen und Kirschen.

Essstörungen treten auf, wenn das normale Essverhalten gestört ist, also wenn es nicht durch Hunger und Sättigungsgefühl gesteuert wird. Andere Merkmale von Essstörungen sind auch das übermäßige Beschäftigen mit dem Essen, niedriges Selbstbewusstsein und ein unrealistisches Bild über sich selbst.

Bulimie, auch Ess-Brechsucht genannt, ist eine Krankheit, bei der die Erkrankten in kürzester Zeit große Mengen essen und dann erbrechen um nicht zuzunehmen. Durch Bulimie wird die Figur kaum verändert, dabei entstehen aber Zahnschädigungen, Hormonstörungen, Herzrhythmusstörungen, Nierenfunktionsstörungen usw. 0,5% der Unbehandelten sterben innerhalb von 20 Jahren.

Bei extrem schnellen Abnehmen, Untergewicht und Angst vor einer Gewichtszunahme handelt es sich für Magersucht (Anorexie). Die Begleitsymptome dieser Krankheit sind: Muskelschwäche, Schwindel, niedrige Körpertemperatur, Haarausfall, Verformung der Nägel, Hormonstörungen, Nervenschädigungen, Nierenfunktionsstörungen usw. 20% der Unbehandelten sterben innerhalb von 20 Jahren.

Übergewicht gehört heute zu den häufigsten Ursachen körperlichen und seelischen Leidens in der westlichen Welt. Darunter leiden 30% der Bevölkerung. Bei großem Übergewicht riskiert man Gelenkschmerzen, Herzbeschwerden, Atemschwierigkeiten, Gallensteine, Diabetes, Nierensteine, Herz- und Gelenkerkrankungen, Atembeschwerden usw.