Thema 4

GESUNDE ERNÄHRUNG

Man soll wenigstens fünf Mahlzeiten pro Tag haben: das Frühstuck, das Mittagsessen, das Abendessen und noch zwei Mahlzeiten zwischen Mittag- und Abendessen. In dem Worten eines alten Sprichworts „Frühstucken wie ein König, iss zu Mittag wie ein Bauer, iss zu Abend wie ein Bettler“ ist der Frühstuck die wichtigste Mahlzeit des Tages. Zum Frühstuck isst man Brot mit Hönig, Käse, Salami, Orangen, Cornflakes, Müsli... Dabei trinkt man am meisten Tee, Milch, Orangesaft oder Kaffee. Es ist sehr ungesund für den Magen nichts zu frühstucken und dann nur Kaffee zu trinken.
Zu Mittag isst man etwas heiß. Das Mittagessen besteht aus drei Gängen: der Vorspeise, des Hauptgerichts und des Desserts. Die Vorspeise regt den Appetit an, am meistens ist das Suppe. Trinken zwischen der Mahlzeit ist sehr ungesund. Für die Hauptspeise man isst meistens Fleisch (Steak, Schnitzel, Wurst, Fisch), eine Beilage (Kartoffeln, Reis, französischer Salat) und Salat. Es gibt verschiedene Arten von Salaten, zum Beispiel grüner Salat, Tomaten, Brokkoli, Blumenkohl und Sauerkraut.
Das Abendessen kann warm oder kalt sein, meistens isst man Obst, ein Sandwich, die nicht gesund ist, Brot oder ein Jogurt, also etwas leichtes.
Zwei Mahlzeiten sollten den kleinen Hunger stoppen und Energie geben. Es ist ideal, wenn man viel Obst isst.
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 zu funktionieren zu können. Das Essen sollte schonend zubereitet werden, damit die Vitaminen und Mineralien nicht zerstört werden. Man sollte sich nicht mit der Nahrung vollstopfen, sondern 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 und der frischen Luft vergessen.