

Lesen Sie zuerst den Text und kreuzen Sie dann die richtigen Antworten (a, b oder c) an!

Gesunde Ernährung ist kinderleicht

Alle wissen, dass gesunde Ernährung wichtig ist, aber die Theorie auch im Alltag umzusetzen, fällt uns einfach schwer. Wer hat schon so viel Zeit und Selbstdisziplin, am Tag mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen? Die neue Gesundheitskampagne „5 am Tag“ gibt jetzt praktische Tipps, wie man mit der richtigen Ernährung Krebs- und Herzkrankheiten vorbeugen kann. Wer zum Beispiel zum Frühstück Müsli mit Obst isst und zwischendurch einen Orangensaft trinkt, tut bereits viel. Zu Mittag dann Nudel mit Gemüsesoße oder einen großen Salatteller, eine Banane am Nachmittag und abends Vollkornbrot mit Radieschen., Tomaten und Gurke. Damit kommt man locker auf seine fünf Portionen Obst und Gemüse. Mit etwas Planung ist gesunde Ernährung kinderleicht. Viele andere Tipps kann man im Internet finden.

1. Viele Leute finden, dass wichtig ist.

- a. die Theorie
- b. gesundes Essen
- c. Selbstdisziplin

2. Man sollte fünfmal am Tag essen.

- a. Obst und Gemüse
- b. Fleisch und Fisch
- c. Eier und Käse

3. Die richtige Diät verhindert

- a. Gesundheitskampagne
- b. Planung des Menüs
- c. Entstehung von vielen Krankheiten

4. Zu Mittag sollte man unbedingt auch:

- a. einen Gemüseteller essen
- b. eine Portion Fleisch essen
- c. Kaffee trinken

5. Weitere Tipps zur gesunden Ernährung gibt es:

- a. im Kochbuch
- b. auf der Internetseite
- c. in einer Zeitung