

Lückentext (Niveau B2)

Lesen Sie den folgenden Text und schreiben Sie den richtigen Buchstaben (A - T) hinter die Nummern 1 - 15 unten. Sie können jedes Wort nur einmal verwenden! 5 Wörter bleiben übrig.

Gesunde Ernährung - Was heißt das eigentlich?

Gesunde Ernährung ist die optimale Ernährungsweise. Eine Ernährungsweise, die dem Organismus --- 1 --- gibt, was er braucht. Eine Ernährungsweise, mit der man - wenn man krank ist - gesund wird und - wenn man gesund ist - dauerhaft gesund bleibt. „Gesund essen“ sollte also jeder, --- 2 --- gesund bleiben oder werden will, als oberste Priorität ansehen.

Auf eine kurze Formel heruntergebrochen, bedeutet gesunde Ernährung: Mehr pflanzliche (Obst, Gemüse, Getreide) --- 3 --- tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Ei) und nur geringe Mengen --- 4 --- Fett, Salz und Zucker. Viel Flüssigkeit ist unbedingt notwendig: Am besten Wasser, Tees, Saftschorlen und Ähnliches. Wenn man dann noch vielseitig und abwechslungsreich isst, mit genügend Muße, dann isst man eigentlich --- 5 --- gesund!

Je abwechslungsreicher die Lebensmittel kombiniert werden, --- 6 --- besser sind wir mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Das heißt, man kann viele verschiedene Dinge essen, es ist grundsätzlich --- 7 --- verboten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, auch Schokolade und Wurst, aber es muss gut kombiniert sein.

Für eine gesunde Ernährung sollte man auch --- 8 --- Zubereitungsweisen achten. Bereitet man die Speisen schonend zu, dann gilt das als besonders gesund. Wenn möglich, --- 9 --- niedrigen Temperaturen, nur kurz und mit wenig Wasser sowie Fett erhitzen. Günstig sind dünsten, dämpfen, grillen und garen in Folie oder im Tontopf, denn Geschmack und Nährstoffe bleiben so erhalten.

--- 10 --- die lebensnotwendigen Nährstoffe, Proteine, Fette und Kohlenhydrate ausgenutzt werden, ist es günstig, sie in einem bestimmten Verhältnis zu sich zu nehmen. Bei gesunden Erwachsenen beträgt der Anteil an der Gesamtkalorienzahl ca. 15% Eiweiß (= Protein), 30% Fett und 55% Kohlenhydrate. Wichtig sind --- 11 --- drei Bausteine, sie erfüllen im Zusammenspiel --- 12 --- Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen lebenserhaltende Funktionen. Damit das gut funktioniert, sollte man die Lebensmittel am besten in ausreichender Menge --- 13 --- den Tag verteilt zu sich nehmen.

Aber nur gesunde Ernährung hält den Körper nicht gesund. Ein weiterer wichtiger Baustein --- 14 --- dem Essen ist eben auch ein ausreichendes Maß an Bewegung. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens 150 Minuten Sport in der Woche. Das sind am Tag nur etwas mehr als 20 Minuten. Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Tage --- 15 --- der Woche verteilt werden.

(aus verschiedenen Quellen)

- A. als
- B. schon
- C. auf
- D. bei
- E. es
- F. damit
- G. das
- H. viel
- I. alle
- J. an
- K. in
- L. der
- M. wer
- N. desto
- O. neben
- P. nichts
- Q. über
- R. da
- S. von
- T. mit

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- 7. _____
- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 15. _____

Lösung:

1. das
2. der
3. als
4. an
5. schon
6. desto
7. nichts
8. auf
9. bei
10. damit
11. alle
12. mit
13. über
14. neben
15. in