

Gesunde Ernährung

Anna = ■ Fridolin = ○

- Was hast du heute Morgen zum Frühstück gegessen?
- Ein Stück Brot und etwas Reis.
- Echt? Das ist aber eine seltsame Kombination. Ich habe Müsli mit Obst gefrühstückt.
- Reis ist sehr gut für dich. Er ist voller Vitamine, Mineralien und Proteine.
- Ja, das stimmt. Ich esse natürlich auch manchmal Reis. Aber was ist mit Obst?
- Obst ist ungesund, weil es viel Zucker enthält.
- Ich glaube nicht, dass das stimmt. Obst ist eine gute Quelle für Vitamine und Mineralstoffe.
- Ja, das stimmt, aber Gemüse ist definitiv besser für dich als Obst.
- Isst du denn manchmal Fleisch?
- Nein, ich esse kein Fleisch, weil es ungesund ist.
- Du achtest wirklich sehr auf gesunde Ernährung! Was ist mit Fisch?
- Fisch ist eine gute Quelle für Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren.

- Das kann sein, aber ich bin Vegetarierin, weil ich denke, es ist moralisch falsch, Tiere zu essen.
- Das denke ich nicht, aber ich respektiere deine Meinung.
- Dann ist ja gut. Aber vielleicht sollten wir nächstes Mal trotzdem lieber über ein anderes Thema sprechen.

Fragen

- 1 Was hat Fridolin zum Frühstück gegessen?
- 2 Was hat Anna gefrühstückt?
- 3 Was ist eine seltsame Kombination?
- 4 Ist Reis gesund?
- 5 Frage:Ist Obst ungesund?
- 6 Ist Fisch gesund?
- 7 Warum ist Anna Vegetarierin?
- 8 Teilt Fridolin Annas Ansicht?

Vokabeln

seltsam

ungewöhnlich, anders als das, was normal ist

gesund

gut für deinen Körper

ungesund

schlecht für deinen Körper

die Ernährung

Die Ernährung ist das, was jemand regelmäßig isst.

das Müsli

Müsli ist ein Lebensmittel, das aus Getreide hergestellt wird und oft zum Frühstück gegessen wird.

das Vitamin, das Mineral

Das sind Stoffe, die unser Körper in kleinen Mengen für eine gute Gesundheit braucht.

das Protein / das Eiweiß

Ein Protein ist ein Molekül, das dein Körper braucht, um zu wachsen, zu heilen und andere wichtige Dinge zu tun.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind eine Art von Fett, das normalerweise in

Fisch vorkommt, aber auch in Hanfsamen und Walnüssen.

die Ansicht

Eine Ansicht ist eine Meinung oder Perspektive zu etwas.