

Gesunde Ernährung

Level: B1 Topic: Gesundheit

In den letzten Jahren habe ich viel über gesunde Ernährung gelernt. Es ist wichtig, viele frische Früchte und Gemüse zu essen. Ich versuche, jeden Tag mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Außerdem trinke ich viel Wasser und vermeide zuckerhaltige Getränke. Eine ausgewogene Ernährung hilft nicht nur meinem Körper, sondern auch meinem Geist. Ich fühle mich energiegeladener und bin weniger müde. Manchmal koche ich für meine Familie gesunde Gerichte, wie zum Beispiel Gemüsesuppe oder Salate. Ich habe auch begonnen, neue Rezepte auszuprobieren, die gesund und lecker sind. Mein Lieblingsgericht ist Quinoa-Salat mit vielen bunten Gemüsesorten. Wir essen auch weniger Fleisch und mehr pflanzliche Lebensmittel, was gut für die Umwelt ist. Ich glaube, dass jeder kleine Schritt in Richtung gesunde Ernährung wichtig ist und dass es nie zu spät ist, etwas zu ändern.

Questions

1. Was isst die Person täglich?

- A) Fünf Portionen Obst und Gemüse
- B) Nur Fleisch
- C) Süßigkeiten
- D) Fertiggerichte

2. Was trinkt die Person viel?

- A) Säfte
- B) Kaffee
- C) Wasser
- D) Limonade

3. Was ist das Lieblingsgericht?

- A) Gemüsesuppe
- B) Pizza
- C) Quinoa-Salat
- D) Fleischgerichte

4. Was vermeidet die Person?

- A) Obst
- B) Gemüse
- C) Zuckerhaltige Getränke
- D) Wasser

5. Was glaubt die Person über gesunde Ernährung?

- A) Es ist zu spät, etwas zu ändern
- B) Es ist wichtig, nur Fleisch zu essen
- C) Jeder kleine Schritt ist wichtig
- D) Es ist schwer, gesund zu essen