

Gesunde Ernährung

Level: B1 Topic: Gesundheit

Gesunde Ernährung ist wichtig für unser Wohlbefinden. Viele Menschen wissen nicht, wie sie sich gesund ernähren sollen. Eine ausgewogene Ernährung besteht aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Proteinen. Man sollte auch genug Wasser trinken. Fast Food und zuckerhaltige Getränke sind oft ungesund und können zu Übergewicht führen. Es ist wichtig, auf die eigene Ernährung zu achten und auch ab und zu etwas Leckeres zu essen. Ich versuche, jeden Tag frisches Obst und Gemüse zu essen und koche oft selbst. So weiß ich, was in meinem Essen ist. Wenn ich essen gehe, wähle ich gesunde Optionen. Eine gesunde Ernährung hilft mir, mich besser zu fühlen und mehr Energie zu haben.

Questions

1. Was gehört zu einer ausgewogenen Ernährung?

- A) Nur Fast Food
- B) Obst und Gemüse
- C) Nur Süßigkeiten
- D) Nur Getränke

2. Was sollte man genug trinken?

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

3. Was versucht der Erzähler zu essen?

- A) Fast Food
- B) Fertiggerichte
- C) Frisches Obst und Gemüse
- D) Nichts

4. Was kann zu Übergewicht führen?

- A) Gesunde Ernährung
- B) Wasser trinken
- C) Fast Food
- D) Sport

5. Wie hilft eine gesunde Ernährung dem Erzähler?

- A) Sie macht ihn müde.
- B) Sie gibt ihm weniger Energie.
- C) Sie hilft ihm, sich besser zu fühlen.
- D) Sie macht ihn hungrig.