

# 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.