

Name: _____

1 Lesen Sie den Beitrag. Was passt? Markieren Sie. WÖRTER



Ich arbeite gern mit Eltern, denn ich bin überzeugt: Der ☐ Kampf ☐ Umgang (1) mit dem Essen in der Familie ist für das spätere ☐ Essverhalten ☐ Calcium (2) der Kinder entscheidend. Viele Väter und Mütter denken, die ☐ Hauptsache ☐ Ursache (3) bei einer gesunden Ernährung ist, ☐ Kolumne ☐ Nährstoffe (4) und Kalorien unter Kontrolle zu haben. Von mir als Ernährungsberaterin erwarten sie, dass ich über die richtigen Lebensmittel und einen optimalen Speiseplan ☐ Auskunft ☐ Kontrolle (5) gebe. Natürlich ist es ganz wichtig, dass Eltern sich mit diesen Fragen auskennen. Aber ich denke, wir sollten auch anderen Aspekten ☐ Nahrung ☐ Aufmerksamkeit (6) widmen. Essen ist nicht nur ☐ Selbstoptimierung ☐ Nahrungsaufnahme (7), sondern auch eine soziale Aktivität. Mit einem guten, schönen, gemeinsamen Essen pflegt man die Beziehung. Auch in der Familie gilt also das ☐ Sprichwort ☐ Bauchgefühl (8) „Die Liebe geht durch den Magen“ ... Neugierig auf mehr? Hier können Sie weiterlesen. [mehr]

____ / 8

2 Lesen Sie den Chat zur AG Sommerfest und ergänzen Sie die Verben werden oder sein in der richtigen Form. GRAMMATIK

Hey Leute, wie sieht's aus? Wo wird (1) gerade Unterstützung gebraucht?

In der Küche haben wir eigentlich alles ganz gut im Griff:
Die Suppe _____ (2) schon gekocht und vor 10 Minuten
_____ (3) auch die Brötchen geliefert.

Hier draußen sind wir durch das schlechte Wetter leider ziemlich gestresst. Die Regenzelte
_____ (4) zwar seit einer halben Stunde endlich aufgebaut, aber die Lampen fehlen noch.
Und die Tische _____ (5) von den Kindern jetzt gerade noch dekoriert.

Hilfe! Hier am Eingang steht ein total wütender Vater. Er sagt, er
_____ (6) nicht eingeladen ...?!? Was soll ich tun?



____ / 5

3 Lesen Sie die Nachrichten und schreiben Sie die Redemittel richtig. KOMMUNIKATION

Peter: Ich kaufe und esse seit letztem Jahr nur noch Obst und Gemüse, das beim Biobauern nebenan gewachsen ist. Das ist mein Beitrag zum Klimaschutz und gesund ist es auch noch.

Beate: Klar: _____
_____ (dass – ist, – Ein wichtiges Argument – für regionalen Konsum) (1) der globale Warentransport klimaschädlich ist. _____
_____ (dafür, – Ich – dass – Verständnis – habe) (2) jemand Lebensmittel vermeiden möchte, die viele Kilometer weit gereist sind. Aber manche Obst- und Gemüsesorten wachsen nun mal leider nicht in Deutschland.

Ferat: _____ (so – auch – ich – Sehe) (3). Nie wieder Orangen essen?
 _____ (zu weit – geht – Das – einfach) (4).

Fritzi: _____ (recht, – sagt – er – wenn
 – Zwar – Peter – hat) (5), dass das Gemüse vom Biobauern gesund ist. _____
 _____ (nicht, – Das – dass – jedoch – bedeutet) (6) es für eine gesunde
 Ernährung ausreicht. Gerade im Winter könnten die Vitamine knapp werden.

Dario: Da hast du sicher recht. Bei uns gibt es im Winter ja eigentlich nur Kartoffeln und Karotten.
 _____ (ich – ehrlich – Wenn –
 bin, – ziemlich – mir – egal – ist – das) (7). Wenn es die Leute glücklich macht ...

___ / 7

4 Lesen Sie die Kolumne. Welche Sätze passen? Ordnen Sie zu. LESEN

- Ⓐ Fertig • Ⓑ Für Barbara ist Essen Selbstoptimierung • Ⓒ Kurz und gut • Ⓓ Sie erledigt das sachlich •
 Ⓔ Sie macht Diät • Ⓕ Sie wiegt ihr Essen wie sich selbst

Essen ist für mich wie Schlafen. Das muss einfach sein. Da ist der Körper durch und durch Chef. Wenn ich müde bin, gehe ich schlafen. Wenn ich Hunger habe, esse ich etwas. (1 ___)! Dachte ich zumindest. Dann kam Barbara – und mit ihr der Abschied von meinem sorgenfreien Umgang mit dem Thema Essen. Seit wir uns kennen, wird meine Nahrungsaufnahme aufmerksam und wortreich von Barbara begleitet. Begeistert kommentiert sie alles, was auf meinem Teller landet. (...)

(2 ___) „Ich gebe meinem Körper genau das, was er braucht, um sich optimal zu entwickeln und die beste Leistung zu bringen.“ Und wenn ich sie verständnislos anschau, wird sie deutlich: „Überleg mal: Was passiert, wenn du das falsche Benzin tankst?“

Barbara ist tolerant. Das mag ich so an ihr. Wenn ich Pommes mit Ketchup esse, kritisiert sie mich nicht. Sie regt sich nicht auf, wenn andere beim Kampf um die beste Ernährung weniger erfolgreich sind.

(3 ___): „Laut einer Studie aus den USA ist es vollkommen okay, hin und wieder Kartoffelprodukte zu essen, die in Öl gebacken sind.“ Nach einer längeren Pause ergänzt sie leise: „Nur bei häufigerem Konsum steigt dein Sterberisiko deutlich.“

Barbara nimmt es genau. (4 ___). So kann sie jederzeit Auskunft über ihr Körpergewicht und die von ihr konsumierten Mengen geben. Auf die Frage „Was hast du zu Mittag gegessen?“ antwortet sie nie „Nudeln mit Tomatensauce“, sondern: „120 Gramm Spaghetti mit einer Sauce aus 300 Gramm frischen Tomaten – die sind ja, wie jeder weiß, kalorienarm und besonders vitaminreich.“ (...)

Als ich Barbara kennenlernte, dachte ich: (5 ___). Doch sie zählt die Kalorien nicht, um abzunehmen. Ihr Projekt ist größer. Sie will es schlicht und einfach genau wissen. Sie will messen – für eine optimale Ernährung.

Barbara will besser und besser werden. Auch als Mensch. Barbaras Frühstücksei wurde natürlich von glücklichen Hühnern gelegt, der koffeinfreie Kaffee ist fair gehandelt und die Brötchen hat der Bäcker von nebenan mit viel Liebe gebacken. (...) (6 ___): Barbara hat das Essen total im Griff. (...)

___ / 6

Insgesamt ___ / 26

richtige Lösungen	Note	richtige Lösungen	Note
23–26	sehr gut	12–15	ausreichend
20–22	gut	0–11	nicht bestanden
16–19	befriedigend		