

4 Gesicherte Erkenntnisse

a Wie heißen die Lösungswörter? Ergänzen Sie in dem Rätsel die fehlenden Nomen mit großen Buchstaben.



Lösung (zwei Wörter):

Bei den vielen widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen wissen Konsumenten oft gar nicht mehr, was wirklich gesund ist. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. hat ihre Empfehlungen für eine gesunde Ernährung überarbeitet, dabei wurden auch alte Ratschläge gestrichen.

- Ganz oben auf der Liste der Ernährungstipps steht die Lebensmittelvielfalt. Abwechslungsreiche Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln vermindert das Risiko von ①.



- Jeder sollte mindestens drei Portionen ② und zwei Portionen ③ am Tag verzehren.
- Bei ④ ist die ⑤ ist die beste Wahl.
- Der ursprüngliche Hinweis, reichlich ⑥ in Form von Brot, Nudeln und ⑦ zu essen, wurde gestrichen.
- Für den Verzehr von ⑧ gilt die Empfehlung einer ⑨ von 300 bis 600 Gramm pro Woche.
- Zum Kochen sollte man pflanzliche Öle verwenden, da diese wichtige Omega-3-Fettsäuren und ⑩ E liefern.
- Die ⑪, so wenig Fett wie möglich zu sich zu nehmen und cholesterinarme Lebensmittel zu wählen, wurden zurückgezogen.
- Die ⑫, ⑬ und Lebensmittel mit zu viel ⑭ und Salz zu meiden, gilt nach wie vor.
- Wichtig ist es auch, das Essen zu genießen und sich mal eine Pause zu gönnen. Langsames, bewusstes Essen fördert den ⑮ und das ⑯.

b Diskutieren Sie in Gruppen und berichten Sie anschließend.

- An welche Empfehlung sollte man sich halten, an welche nicht?
- Welche Empfehlungen würden Sie ergänzen?