

| LIX | Wortanzahl | Anteil langer Wörter | durchschn. Satzlänge | Gesundheit |
|-----|------------|----------------------|----------------------|------------|
| 24  | 181        | 18%                  | 6                    |            |

## 16. Tipps für gesundes Essen und Abnehmen

### Aufgaben

1. Lesen Sie die Tipps (grau) laut mit Ihrem Tandem • partner.
2. Ordnen Sie jedem Tipp (grau) eine Information (weiß) zu.

Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen! Kauen Sie gründlich!

Essen Sie abends bis 18 Uhr – nicht später.

Trinken Sie viel Wasser oder Tee ohne Zucker.

Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse.

Essen Sie wenig Fleisch und andere tierische Lebens • mittel.

Bewegung ist wichtig für den Körper. Treiben Sie Sport. Nehmen Sie die Treppe, fahren Sie Fahr • rad.

Spätes Essen wirkt sich negativ auf den Schlaf aus. Man kann nicht gut schlafen ....

Essen Sie wenig Fett. Achten Sie auf gesunde Fette und Öle.

Obst und Gemüse haben wenige Kalorien. Obst und Gemüse sind gesund.

Süßigkeiten und Knabbereien haben meistens viel Zucker, viel Salz, viel Fett und andere schlechte Stoffe.

Hören Sie mit dem Essen auf, wenn Sie satt sind.



## Leseinheit 2: Gesundheit

| LIX | Wortanzahl | Anteil langer Wörter | durchschn. Satzlänge | Gesundheit |
|-----|------------|----------------------|----------------------|------------|
| 24  | 181        | 18%                  | 6                    |            |

Essen Sie fettarm.

Essen Sie nur wenig Süßigkeiten und Knabbereien.

Vermeiden Sie Alkohol!

Bewegen Sie sich regelmäßig!

Essen Sie nur ein bis zwei Portionen Fleisch oder Fisch pro Woche.

Essen Sie langsam. Kauen Sie jeden Bissen 30 bis 40 Mal.

Getränke mit Zucker oder Süßstoff sind nicht gut.

Alkohol ist ungesund. Er schadet dem Körper.

| LIX | Wortanzahl | Anteil langer Wörter | durchschn. Satzlänge | Gesundheit |
|-----|------------|----------------------|----------------------|------------|
| 24  | 181        | 18%                  | 6                    |            |

- Beschreiben Sie sich gegenseitig das Schaubild.
- Suchen Sie gemeinsam Lebensmittel als Beispiele für die genannten Begriffe, z. B.: *Süßigkeiten = Schokolade*.

So sollte sich Ihre tägliche Ernährung zusammensetzen:



© Copyright: Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.

| LIX | Wortanzahl | Anteil langer Wörter | durchschn. Satzlänge | Gesundheit |
|-----|------------|----------------------|----------------------|------------|
| 24  | 181        | 18%                  | 6                    |            |

## Lösung

Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind.



Hören Sie mit dem Essen auf, wenn Sie satt sind.

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen! Kauen Sie gründlich!



Essen Sie langsam. Kauen Sie jeden Bissen 30 bis 40 Mal.

Essen Sie abends bis 18 Uhr – nicht später.



Spätes Essen wirkt sich negativ auf den Schlaf aus. Man kann nicht gut schlafen ....

Trinken Sie viel Wasser oder Tee ohne Zucker.



Getränke mit Zucker oder Süßstoff sind nicht gut.

Essen Sie jeden Tag Obst und Gemüse.



Obst und Gemüse haben wenige Kalorien. Obst und Gemüse sind gesund.

Essen Sie wenig Fleisch und andere tierische Lebensmittel.



Essen Sie nur ein bis zwei Portionen Fleisch oder Fisch pro Woche.

Essen Sie fettarm.



Essen Sie wenig Fett. Achten Sie auf gesunde Fette und Öle.



| LIX | Wortanzahl | Anteil langer Wörter | durchschn. Satzlänge | Gesundheit |
|-----|------------|----------------------|----------------------|------------|
| 24  | 181        | 18%                  | 6                    |            |

Essen Sie nur wenig Süßigkeiten und Knabbereien.



Süßigkeiten und Knabbereien haben meistens viel Zucker, viel Salz, viel Fett und andere schlechte Stoffe.

Vermeiden Sie Alkohol!



Alkohol ist ungesund. Er schadet dem Körper.

Bewegen Sie sich regelmäßig!



Bewegung ist wichtig für den Körper. Treiben Sie Sport. Nehmen Sie die Treppe, fahren Sie Fahrrad.

