

ponadgimnazjalna

### CZĘŚĆ PIERWSZA | LESEVERSTEHEN



## Gesunde Ernährung leicht gemacht

"Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen" - wer kennt den Spruch nicht? Doch wie steht es um unser Wissen zum Thema Ernährung? Ernähren wir uns gesund, vollwertig, ausgewogen? Was versteht man überhaupt unter gesunder Ernährung?

Gutes Essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens und ist Sehr wichtig für unsere Lebensqualität. Trotz der Skandale um BSE, Genmanipulation und Hormonbehandlung ist es immer noch möglich, zu genießen und immer wichtiger, seine Lebensmittel natürlich, saisonal und frisch auszuwählen. Auch die Experten in Sachen Ernährung sind sich da einig. Unter gesunder Ernährung versteht man heute eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost, die ruhig fantasievoll zubereitet sein darf.

Auf eine kurze Formel heruntergebrochen, bedeutet gesunde Ernährung: Mehr pflanzliche (Obst, Gemüse, Getreide) als tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Ei) und nur geringe Mengen an Fett, Salz und Zucker. Viel Flüssigkeit ist unbedingt notwendig: Am besten Wasser, Tees, Saftschorlen und Ähnliches. Wenn ihr dann noch vielseitig und abwechslungsreich esst - mit genügend Muße - dann esst hr eigentlich schon gesund!

	ute		
- C			100

- gehört zu unserer Quantität. ist unwichtig für das Leben.
- E hat große Bedeutung für das Leben.

- hat keine Bedeutung für die Lebensqualität.
- D ist dürftig für das Leben.

### 

- A heraussuchen B untersuchen
- C besuchen
- D versuchen
- E ersuchen

# Erforderlich sind auch ......

- A Lebensmittel
  - B Getränk
- C Getränke
- D Fruchtsäfte
- E Schorlen

## Gesunde Ernährung bedeutet: .....

- mehr tierische als pflanzliche Lebensmittel und nur geringe Mengen an Fett, Salz und Zucker.
- mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel und nur riesige Mengen an Fett, Salz und Zucker.
- mehr tierisch als pflanzliche Lebensmittel und nur auffallende Mengen an Fett, Salz und Zucker.
- mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel und nur auffallende Mengen an Fett, Salz und Zucker.
- mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel und nur sehr kleine Mengen an Fett, Salz und Zucker.

## Unter gesunder Nahrung versteht man heutzutage ......

- ein vielfältiges, abgestimmtes und frisches Essen.
- ein gemischtes, angemessenes und frisches Essen.
- ein durcheinander vermischtes und frisches Essen.
- ein abwechslungsreiches, ausgelassenes und frisches Essen.
- ein vermengtes, gleichmäßiges und frisches Essen.

6	Die Experten i	n Sache Ernäh	nrung		······································						
	A sind der glei B sind anderer	chen Meinung <sup>-</sup> Meinung	<ul><li>C sind sich gegensei</li><li>D äußern sich gleich</li></ul>		äußern sich gern						
CZ	CZĘŚĆ DRUGA   Spośród podanych wyrazów, zwrotów lub zdań wybierz właściwe.										
7	Als Julia zwan	zig,	sie.								
	A war heirate	B heirate ist	C war heiratete	D ist heirate	E ist heiratete						
8	Der Baum	sehr sch	nell								
	A wuchst auf	B wuch auf	C wuchs auf	D wacht auf	E wachte auf						
9	Nachdem ich d	die Prüfung be	standen hatte,	ic	h eine Reise nach Ro	om.					
	A unternahm	B unternehme	C unternomme	D nahm unter	E nehme unter						
10	Was	du nach der	Schule machen?		550						
	A werde	B werdet	C wirst	D wird	werden						
11	Nachdem ich a	alle meine Exa	men	,	Sch nach Italien.						
Α	bestehen habe, fuhr	С	bestanden habe, fuhre	.EU/be	standen hatte, fahre						
В	bestehen hatte, fuhr	. D	bestanden hatte, fuhr	ici							
12	Während ich F	lausaufgaben		ich klassisc	ne Musik.						
Α	macht hörte B	machte hören	C gemacht habe höre	gemacht hab	e hörtete E machte	. hörte					
13	Was	ihr gesterr	n machen?								
	A wollen	B wollt	C wolltet	D wollten	E gewollt						
14	In der Zukunft	wird es keine	Kriege geben, wei	l man die Prob	leme						
Α	freilich lösen wird	С	friedlich lösen wird	E fro	öhlich lösen wird						
В	unem resent with		frei lösen wird								
15			Angst vor Arbeitsl	osigkeit haber	i, glauben wir, dass	wir					
	eine Stelle find	· N		D 01 11	5 D						
	A Bevor	B Wann	C Trotzdem	D Obwohl	E Bevor						
16	Malaria ist										
В	die schwerste Zerstö die größte Sucht in	Y	das schwerste Symptom die schwerste Seuche we		e größte Infektion in der We	elt.					
	C/P		100	itweit.							
17 P		Inir im Janre B wird	2020 machen?	D wurden	E wirst						
	V	-			L Wirst						
18		B Probleme	Zukunft meiner Er  C Gewalt	D Sorgen	E Gedank						
10			-		L Oeudik						
19 A		CKTE SIE,B Dann zuerst	ging sie in die Arb C Bevor denn		nn E Vor dann						
		31.00			iii L voi uaiiii						
20			nach Australien en C werde gehe		en E werde laufen						
	A werde fliegen	B wird flieg	en C werde gehe	en D wird geho	L werde lauren						