

B1.1 - GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN - Gesund essen, aber wie? - Lesetext

Als die Klasse 10a im Biologieunterricht über Ernährung spricht, ist Lina zuerst genervt. Sie hat das Gefühl, dass alle ständig sagen, was gesund und ungesund ist. Mal soll man weniger Zucker essen, mal mehr Gemüse, mal keine Fertiggerichte, mal genug Eiweiß. In sozialen Medien sieht sie zusätzlich viele Videos mit perfekten Frühstücksschalen, grünen Smoothies und Menschen, die scheinbar immer Zeit zum Kochen haben. Für Lina klingt gesunde Ernährung oft kompliziert und streng.

Zu Hause ist das Thema ebenfalls nicht einfach. Ihre Eltern arbeiten viel, und an manchen Tagen muss es schnell gehen. Dann gibt es Nudeln mit fertiger Soße, belegte Brote oder etwas aus dem Imbiss. Lina findet das nicht schlimm, aber sie merkt, dass sie nach solchen Tagen oft müde und unzufrieden ist. Gleichzeitig möchte sie nicht jeden Abend lange in der Küche stehen. Sie fragt sich, ob gesundes Essen überhaupt in einen normalen Schulalltag passt.

Ein Problem ist für Lina das Frühstück. Morgens steht sie meistens spät auf und hat kaum Hunger. Oft trinkt sie nur Kakao oder nimmt sich unterwegs ein süßes Gebäck. In der ersten Stunde funktioniert das noch. Doch gegen zehn Uhr wird sie unkonzentriert und gereizt. Dann kauft sie sich in der Pause schnell etwas Süßes, obwohl sie weiß, dass sie danach nicht lange satt bleibt. Früher dachte Lina, das sei nur eine schlechte Angewohnheit. Im Unterricht lernt sie, dass der Körper regelmäßige Energie braucht, besonders wenn man lernen und sich konzentrieren soll.

Die Biologielehrerin Frau Stein macht aber deutlich, dass gesunde Ernährung nicht bedeutet, perfekt zu essen. Sie sagt, dass Verbote oft wenig helfen. Wer sich alles verbietet, hält es meistens nicht lange durch. Wichtiger sei, den eigenen Alltag ehrlich anzuschauen: Wann habe ich Hunger? Was esse ich nur aus Stress? Was macht mich satt? Was kann ich vorbereiten, ohne dass es zu viel Arbeit wird? Diese Fragen findet Lina hilfreicher als Listen mit Lebensmitteln, die angeblich immer gut oder immer schlecht sind.

Für eine Woche sollen die Schülerinnen und Schüler ein Ernährungstagebuch führen. Sie sollen nicht Kalorien zählen, sondern beobachten, wann sie essen, wie sie sich danach fühlen und warum sie etwas wählen. Lina ist überrascht, wie oft sie nicht aus Hunger isst, sondern aus Langeweile oder Stress. Besonders nach schwierigen Schultagen greift sie schnell zu Chips oder Schokolade. Das gibt ihr kurz ein gutes Gefühl, aber später fühlt sie sich oft schwer und träge.

Am Mittwoch probiert Lina etwas Neues aus. Sie bereitet am Abend vorher eine kleine Box für die Schule vor: Vollkornbrot, Käse, Gurken, ein Apfel und ein paar Nüsse. Es sieht nicht so perfekt aus wie in den Videos, aber es ist schnell gemacht. Am nächsten Tag merkt sie, dass sie in der Pause nicht sofort zum Süßigkeitenautomaten geht. Sie isst ihre Box, ist länger satt und kann sich in der fünften Stunde besser konzentrieren. Das überrascht sie mehr, als sie zugeben möchte.

Trotzdem läuft nicht alles ideal. Am Freitag vergisst Lina ihre Box zu Hause. In der Pause kauft sie sich wieder ein süßes Gebäck und ärgert sich zuerst. Dann erinnert sie sich an Frau Steins Satz, dass es nicht um Perfektion geht. Ein einzelner Tag entscheidet nicht über die ganze Ernährung. Wichtig ist, was man meistens tut, nicht was einmal passiert. Dieser Gedanke nimmt Lina Druck.

Am Wochenende kocht Lina mit ihrem Vater. Sie machen eine einfache Gemüsepfanne mit Reis. Lina schneidet Paprika, Zucchini und Karotten, ihr Vater würzt die Soße. Beim Kochen sprechen sie darüber, warum sie oft zu Fertiggerichten greifen. Ihr Vater sagt, dass er nach der Arbeit häufig müde ist und nicht mehr überlegen möchte. Lina schlägt vor, am Sonntag zwei einfache Gerichte für die Woche zu planen. Nicht jeden Tag frisch und perfekt, sondern praktisch und machbar.

In der nächsten Woche probiert die Familie diesen Plan aus. Sie kaufen gezielter ein und bereiten einige Zutaten vor. Es gibt weiterhin schnelle Mahlzeiten, aber sie kombinieren sie anders: fertige Tortillas mit frischem Gemüse, Suppe mit Brot, Joghurt mit Obst, Nudeln mit selbst geschnittener Tomatensoße. Lina merkt, dass gesundes Essen nicht immer teuer oder

kompliziert sein muss. Oft geht es darum, kleine bessere Entscheidungen leichter zu machen.

In der Klasse diskutieren sie später über Ernährungstrends. Einige sagen, dass sie durch soziale Medien motiviert werden. Andere fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt. Lina sagt, dass schöne Bilder nicht das Problem sind, solange man sie nicht mit dem eigenen Alltag verwechselt. Ein perfekter Teller im Internet zeigt nur einen Moment. Er zeigt nicht, wie viel Zeit, Geld oder Planung dahintersteckt. Für Lina ist gesunde Ernährung realistischer geworden, seit sie nicht mehr versucht, wie jemand anderes zu essen.

Am Ende versteht Lina, dass gesund essen keine starre Regel ist. Es bedeutet nicht, nie Süßigkeiten zu essen oder jeden Tag komplizierte Gerichte zu kochen. Es bedeutet, den eigenen Körper besser zu kennen, regelmäßiger zu essen, bewusster zu wählen und sich nicht von jedem Trend verrückt machen zu lassen. Gesund essen beginnt für Lina nicht mit Verboten, sondern mit der Frage: Was gibt mir genug Energie für meinen echten Alltag?



Fragen zum Text

1. Warum ist Lina am Anfang vom Thema Ernährung genervt?

2. Warum wirkt gesunde Ernährung für Lina oft kompliziert?

3. Welche Schwierigkeit hat Lina morgens?

4. Was merkt Lina gegen zehn Uhr?

5. Warum findet Lina Frau Steins Fragen hilfreich?

6. Was erkennt Lina durch das Ernährungstagebuch?

7. Warum hilft Lina die vorbereitete Box in der Schule?

8. Warum ärgert Lina sich am Freitag zuerst?

9. Was verändert sich beim Kochen mit ihrem Vater?

10. Welche Erkenntnis hat Lina am Ende über gesundes Essen?

Multiple Choice

1. Warum hat Lina am Anfang eine negative Reaktion auf Ernährungstipps?

- A) Sie interessiert sich grundsätzlich nicht für Essen.
- B) Die vielen Regeln und perfekten Bilder wirken auf sie streng und kompliziert.
- C) Sie darf zu Hause nie essen.
- D) Ihre Klasse spricht nur über Sport.

2. Was ist Linas Problem mit dem Frühstück?

- A) Sie isst morgens sehr viel und wird davon müde.
- B) Sie frühstückt oft kaum oder nur süß und wird später unkonzentriert.
- C) Sie kocht jeden Morgen lange.
- D) Sie frühstückt immer in der Schule mit der Lehrerin.

3. Welche Haltung vertritt Frau Stein?

- A) Gesunde Ernährung muss jeden Tag perfekt sein.
- B) Verbote sind wichtiger als der Alltag.
- C) Man sollte den eigenen Alltag beobachten und machbare Lösungen finden.
- D) Süßigkeiten sind das einzige Problem.

4. Warum ist das Ernährungstagebuch sinnvoll?

- A) Es zeigt Lina nicht nur was sie isst, sondern auch warum und wie sie sich danach fühlt.
- B) Es soll nur Kalorien zählen.
- C) Es ersetzt den Biologieunterricht.
- D) Es beweist, dass Lina alles falsch macht.

5. Was zeigt die vorbereitete Schulbox?

- A) Kleine Vorbereitungen können den Schultag spürbar verändern.
- B) Gesundes Essen muss immer perfekt aussehen.
- C) Lina darf nie wieder Süßes essen.
- D) Brot, Obst und Gemüse helfen nie beim Lernen.

6. Warum ist der Freitag wichtig?

- A) Lina merkt, dass ein einzelner Fehler nicht den ganzen Plan zerstört.
- B) Lina beschließt, nie wieder Essen mitzunehmen.
- C) Frau Stein kritisiert sie vor der Klasse.
- D) Ihr Vater verbietet ihr Gebäck.

7. Was lernt Lina beim Kochen mit ihrem Vater?

- A) Gesunde Mahlzeiten müssen immer kompliziert sein.
- B) Planung kann helfen, auch bei wenig Zeit bessere Entscheidungen zu treffen.
- C) Fertiggerichte sind immer die einzige Lösung.

D) Gemüsepfanne kann man nicht vorbereiten.

8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

A) Gesund essen bedeutet, nie wieder Süßigkeiten zu essen.

B) Gesunde Ernährung gelingt besser, wenn sie realistisch zum Alltag passt.

C) Nur perfekte Teller aus sozialen Medien sind gesund.

D) Wer wenig Zeit hat, kann nie bewusster essen.

Ordne zu

A	B
Lina am Anfang	fühlt sich von Ernährungstipps überfordert.
Soziale Medien	zeigen oft perfekte, aber unrealistische Essensbilder.
Das Frühstück	ist für Lina ein schwieriger Punkt im Alltag.
Frau Stein	betont Beobachtung statt strenger Verbote.
Das Ernährungstagebuch	macht Essgewohnheiten und Gefühle sichtbar.
Stress und Langeweile	führen Lina oft zu schnellen Snacks.
Die vorbereitete Box	hilft Lina, länger satt und konzentrierter zu bleiben.
Der vergessene Freitag	zeigt, dass Perfektion nicht nötig ist.
Das Kochen mit dem Vater	bringt praktische Familienlösungen.
Gesunde Ernährung	bedeutet im Text bewusste, machbare Entscheidungen.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Lina ist vom Thema gesunde Ernährung zuerst genervt.
2. Sie merkt, dass ihr Frühstück sie nicht lange satt macht.
3. Frau Stein erklärt, dass es nicht um perfekte Verbote geht.
4. Die Klasse führt eine Woche lang ein Ernährungstagebuch.
5. Lina erkennt Essen aus Stress und Langeweile.
6. Sie bereitet eine Box für die Schule vor.
7. Lina merkt, dass sie dadurch länger satt und konzentrierter ist.
8. Am Freitag vergisst sie die Box, bleibt aber gelassener.
9. Am Wochenende kocht sie mit ihrem Vater und spricht über Planung.
10. Lina versteht, dass gesundes Essen realistisch und alltagstauglich sein muss.

Finde den Fehler

1. Lina findet das Thema Ernährung von Anfang an einfach und angenehm.
2. In sozialen Medien sieht Lina nur realistische und einfache Alltagsgerichte.
3. Lina frühstückt jeden Morgen ruhig und ausgewogen.
4. Frau Stein sagt, dass nur strenge Verbote helfen.
5. Im Ernährungstagebuch soll Lina nur Kalorien zählen.
6. Die vorbereitete Box hat für Lina keine Wirkung.
7. Als Lina die Box vergisst, denkt sie, dass alles gescheitert ist.
8. Lina und ihr Vater planen nur komplizierte Gerichte für die Woche.
9. Am Ende glaubt Lina, dass gesund essen nur mit perfekten Regeln möglich ist.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie hat das Gefühl, dass überall ständig Regeln über gesundes und ungesundes Essen auftauchen.
2. In sozialen Medien sieht sie perfekte Mahlzeiten, und viele Ernährungstipps klingen streng oder schwer umsetzbar.
3. Sie steht spät auf, hat kaum Hunger und nimmt oft nur Kakao oder ein süßes Gebäck zu sich.
4. Sie wird unkonzentriert und gereizt und kauft sich dann oft etwas Süßes.
5. Die Fragen passen besser zum echten Alltag als strenge Listen mit erlaubten und verbotenen Lebensmitteln.
6. Sie erkennt, dass sie oft aus Stress oder Langeweile isst und nicht nur aus Hunger.
7. Sie bleibt länger satt, kauft weniger Süßes und kann sich später besser konzentrieren.
8. Sie vergisst ihre Box zu Hause und kauft wieder ein süßes Gebäck.
9. Lina und ihr Vater sprechen über praktische Lösungen und planen einfache Gerichte für die Woche.
10. Sie versteht, dass gesundes Essen realistisch, bewusst und alltagstauglich sein muss, nicht perfekt.

Multiple Choice

1. B) Die vielen Regeln und perfekten Bilder wirken auf sie streng und kompliziert.
2. B) Sie frühstückt oft kaum oder nur süß und wird später unkonzentriert.
3. C) Man sollte den eigenen Alltag beobachten und machbare Lösungen finden.
4. A) Es zeigt Lina nicht nur was sie isst, sondern auch warum und wie sie sich danach fühlt.
5. A) Kleine Vorbereitungen können den Schultag spürbar verändern.
6. A) Lina merkt, dass ein einzelner Fehler nicht den ganzen Plan zerstört.
7. B) Planung kann helfen, auch bei wenig Zeit bessere Entscheidungen zu treffen.
8. B) Gesunde Ernährung gelingt besser, wenn sie realistisch zum Alltag passt.

Zuordnung

1. Lina am Anfang - fühlt sich von Ernährungstipps überfordert.
2. Soziale Medien - zeigen oft perfekte, aber unrealistische Essensbilder.
3. Das Frühstück - ist für Lina ein schwieriger Punkt im Alltag.
4. Frau Stein - betont Beobachtung statt strenger Verbote.
5. Das Ernährungstagebuch - macht Essgewohnheiten und Gefühle sichtbar.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

6. Stress und Langeweile - führen Lina oft zu schnellen Snacks.
7. Die vorbereitete Box - hilft Lina, länger satt und konzentrierter zu bleiben.
8. Der vergessene Freitag - zeigt, dass Perfektion nicht nötig ist.
9. Das Kochen mit dem Vater - bringt praktische Familienlösungen.
10. Gesunde Ernährung - bedeutet im Text bewusste, machbare Entscheidungen.

Reihenfolge

1. Lina ist vom Thema gesunde Ernährung zuerst genervt.
2. Sie merkt, dass ihr Frühstück sie nicht lange satt macht.
3. Frau Stein erklärt, dass es nicht um perfekte Verbote geht.
4. Die Klasse führt eine Woche lang ein Ernährungstagebuch.
5. Lina erkennt Essen aus Stress und Langeweile.
6. Sie bereitet eine Box für die Schule vor.
7. Lina merkt, dass sie dadurch länger satt und konzentrierter ist.
8. Am Freitag vergisst sie die Box, bleibt aber gelassener.
9. Am Wochenende kocht sie mit ihrem Vater und spricht über Planung.
10. Lina versteht, dass gesundes Essen realistisch und alltagstauglich sein muss.

Fehler finden

1. Lina ist vom Thema Ernährung am Anfang genervt.
2. In sozialen Medien sieht Lina oft perfekte Frühstücksschalen, Smoothies und idealisierte Essensbilder.
3. Lina steht morgens oft spät auf und nimmt nur Kakao oder ein süßes Gebäck.
4. Frau Stein sagt, dass Verbote oft wenig helfen und man den Alltag ehrlich anschauen soll.
5. Im Ernährungstagebuch soll Lina beobachten, wann, warum und wie sie isst.
6. Die vorbereitete Box hilft Lina, länger satt und konzentrierter zu bleiben.
7. Als Lina die Box vergisst, erinnert sie sich daran, dass ein einzelner Tag nicht alles entscheidet.
8. Lina und ihr Vater planen einfache, praktische Gerichte für die Woche.
9. Am Ende versteht Lina, dass gesund essen realistisch, bewusst und alltagstauglich sein soll.