

B1.1 - ERNÄHRUNG UND ALLTAG - Zu viel Zucker im Alltag - Lesetext

Als Marie an einem Montagmorgen in der Schule fast einschläft, glaubt sie zuerst, dass sie einfach zu spät ins Bett gegangen ist. Sie sitzt in der zweiten Stunde im Biologieraum, schaut auf das Arbeitsblatt und muss sich stark konzentrieren, um die Augen offen zu halten. Dabei hat sie doch gefrühstückt. Sogar ziemlich viel: ein Schokocroissant, einen Fruchtojoghurt und einen Eistee aus dem Supermarkt. Trotzdem fühlt sie sich nicht wach, sondern müde und unruhig zugleich.

In der Pause erzählt Marie ihrer Freundin Alina, dass sie sich heute komisch fühlt. Alina fragt, was sie gegessen hat. Als Marie ihr Frühstück aufzählt, grinst Alina und sagt: „Das klingt eher wie Nachtisch.“ Marie lacht zuerst mit. Dann denkt sie darüber nach. Für sie ist dieses Frühstück ganz normal. Viele in ihrer Klasse kaufen morgens etwas Süßes beim Bäcker oder trinken süße Getränke. Niemand nennt das Nachtisch. Es gehört einfach zum Alltag.

Zu Hause ist Zucker auch überall, ohne dass Marie viel darüber nachdenkt. Im Müsli sind Schokostücke, im Joghurt Fruchtzubereitung, im Saft steht „mit Vitaminen“, und im Küchenschrank liegen Müsliriegel für zwischendurch. Wenn Marie Hausaufgaben macht, nimmt sie oft Kekse oder ein süßes Getränk dazu. Sie sagt sich, dass sie Energie braucht. Besonders vor Klassenarbeiten isst sie gern etwas Süßes, weil sie glaubt, sich dann besser konzentrieren zu können.

In der Biologiestunde geht es an diesem Tag zufällig um Ernährung und Energie. Die Lehrerin bringt verschiedene Verpackungen mit: Limonade, Frühstücksflocken, Ketchup, Fruchtojoghurt, Eistee und einen Müsliriegel. Die Klasse soll schätzen, wie viel Zucker darin steckt. Marie ist überrascht, als sie sieht, dass auch Produkte, die gesund wirken, viel Zucker enthalten können. Besonders der Fruchtojoghurt erstaunt sie. Sie hatte ihn immer für eine gute Wahl gehalten, weil Früchte auf dem Becher abgebildet sind.

Die Lehrerin erklärt, dass Zucker nicht automatisch Gift ist. Der Körper braucht Energie, und Zucker kommt auch natürlich in Obst oder Milch vor. Problematisch wird es, wenn man über den Tag verteilt ständig stark gesüßte Produkte isst oder trinkt, ohne es zu merken. Dann gewöhnt man sich an sehr süßen Geschmack. Außerdem steigt die Energie oft schnell an und fällt danach wieder ab. Manche fühlen sich dann müde, gereizt oder haben schnell wieder Hunger.

Marie hört genauer zu als sonst. Sie erkennt sich in der Beschreibung wieder. Nach süßen Getränken fühlt sie sich manchmal kurz besser, später aber wieder schlapp. Wenn sie nachmittags Kekse beim Lernen isst, nimmt sie oft mehr, als sie eigentlich wollte. Nicht, weil sie großen Hunger hat, sondern weil die Packung neben ihr liegt und weil Essen beim Lernen eine kleine Belohnung ist. Marie merkt: Es geht nicht nur um Zucker, sondern auch um Gewohnheiten.

Am Nachmittag schaut Marie sich zu Hause einige Verpackungen an. Sie liest die Zutatenlisten und findet verschiedene Wörter: Zucker, Glukosesirup, Fruktose, Traubenzucker, Maltodextrin. Sie ist verwirrt. Warum gibt es so viele Namen? Ihre Mutter erklärt ihr, dass Zucker in Zutatenlisten unterschiedlich bezeichnet werden kann. Marie fühlt sich ein bisschen getäuscht. Auf manchen Verpackungen sieht alles frisch, sportlich oder natürlich aus, aber beim genaueren Lesen erkennt sie: Das Produkt ist trotzdem sehr süß.

Marie beschließt nicht, ab sofort komplett auf Zucker zu verzichten. Das wäre unrealistisch, und ehrlich gesagt möchte sie das auch nicht. Sie mag Kuchen, Schokolade und Eis. Aber sie möchte herausfinden, wo sie Zucker nur aus Gewohnheit zu sich nimmt. Deshalb macht sie eine Woche lang ein kleines Experiment. Sie schreibt nicht jede Kalorie auf, sondern notiert nur, wann sie etwas Süßes isst oder trinkt und warum.

Schon am ersten Tag merkt sie, wie oft Zucker nebenbei auftaucht. Morgens isst sie süßes Müsli, in der Pause trinkt sie Eistee, nach der Schule nimmt sie einen Müsliriegel, beim Lernen isst sie Kekse, und abends trinkt sie Saft. Nichts davon wirkt einzeln besonders dramatisch. Zusammen ist es aber viel. Marie versteht, warum zu viel Zucker im Alltag oft nicht wie eine große Entscheidung aussieht. Es sind viele kleine Entscheidungen, die man kaum bemerkt.

Am zweiten Tag versucht Marie, eine Sache zu ändern: Sie nimmt Wasser mit in die Schule statt Eistee. In der ersten Pause vermisst sie den süßen Geschmack. Wasser fühlt sich langweilig an. Alina sagt, sie könne Minze oder Zitronenscheiben hineingeben. Marie probiert es am nächsten Tag aus und findet es besser. Es ist immer noch nicht so süß wie Eistee, aber genau das ist vielleicht der Punkt. Ihr Geschmack muss sich erst wieder an weniger Süße gewöhnen.

Schwieriger ist das Lernen am Nachmittag. Marie setzt sich an den Schreibtisch und greift automatisch zum Keksfach. Dann hält sie inne. Sie fragt sich, ob sie wirklich Hunger hat. Eigentlich ist sie nur genervt, weil die Matheaufgaben schwierig sind. Sie holt sich stattdessen einen Apfel und ein paar Nüsse. Das klingt in ihrem Kopf zuerst sehr brav und langweilig. Aber nach zehn Minuten merkt sie, dass sie weniger klebrig müde wird als nach einer halben Packung Kekse.

Am Donnerstag gibt es in der Klasse einen Geburtstag. Ein Mitschüler bringt Muffins mit. Marie nimmt einen und genießt ihn ohne schlechtes Gewissen. Das überrascht sie selbst. Früher hätte sie vielleicht zwei gegessen, einfach weil sie da waren. Diesmal isst sie einen bewusst und lässt es dabei. Sie merkt, dass weniger Zucker nicht bedeuten muss, nie wieder etwas Süßes zu essen. Im Gegenteil: Wenn Süßes nicht ständig nebenbei passiert, kann man es bewusster genießen.

Am Wochenende spricht Marie mit ihrer Familie über das Experiment. Ihr Vater sagt, früher habe man auch Süßigkeiten gegessen, aber nicht überall und nicht ständig. Ihre Mutter meint, dass viele Produkte heute bequemer und süßer geworden sind. Maries kleiner Bruder Tom ist gegen jede Veränderung, besonders wenn es um Schokocreme geht. Marie schlägt vor, nicht alles zu verbieten, sondern ein paar Dinge auszuprobieren: Naturjoghurt mit echten Früchten, weniger Saft, mehr Wasser und Süßigkeiten nicht direkt neben dem Schreibtisch.

Die Familie reagiert gemischt. Tom findet Naturjoghurt zuerst sauer. Der Vater vergisst einmal, keinen Eistee zu kaufen. Die Mutter sagt, dass Veränderungen im Alltag Zeit brauchen. Marie merkt, dass Gewohnheiten nicht nur ihr gehören. Wenn zu Hause immer süße Getränke im Kühlschrank stehen, greift man leichter danach. Wenn Obst gewaschen auf dem Tisch liegt, nimmt man eher davon. Die Umgebung entscheidet nicht alles, aber sie macht manche Entscheidungen einfacher oder schwerer.

Nach einer Woche zieht Marie ein vorsichtiges Fazit. Sie fühlt sich nicht plötzlich wie ein neuer Mensch. Sie ist nicht immer konzentriert, und manchmal hat sie weiterhin Lust auf Süßes. Aber sie bemerkt mehr. Sie erkennt, wann sie aus Hunger isst und wann aus Langeweile, Stress oder Gewohnheit. Sie liest Verpackungen kritischer und glaubt nicht mehr jeder fruchtigen Werbung sofort. Besonders wichtig findet sie, dass sie nicht in strenge Verbote geraten ist. Verbote machen für sie oft nur noch mehr Druck.

In der nächsten Biologiestunde berichtet Marie kurz von ihrem Experiment. Einige lachen, als sie von den vielen Namen für Zucker erzählt. Andere fragen nach Beispielen. Die Lehrerin sagt, dass ein guter Umgang mit Ernährung nicht bedeutet, perfekt zu leben. Es geht darum, bewusster zu entscheiden. Marie gefällt dieser Satz. Er klingt machbar. Sie muss nicht jeden Muffin ablehnen, aber sie muss auch nicht jeden Tag süße Getränke trinken, nur weil sie überall verfügbar sind.

Am Ende versteht Marie, dass zu viel Zucker im Alltag nicht nur in Süßigkeiten steckt. Er steckt auch in Routinen, Werbung, Bequemlichkeit und der Idee, dass man ständig eine kleine Belohnung braucht. Zucker ist nicht der Feind. Aber wenn man ihn nicht bemerkt, entscheidet er manchmal mehr über den Tag, als man denkt. Marie möchte weiterhin Kuchen essen, wenn es Kuchen gibt. Aber sie möchte nicht mehr automatisch süß trinken, süß snacken und süß frühstücken, ohne darüber nachzudenken. Für sie beginnt Veränderung nicht mit einem Verbot, sondern mit einem genaueren Blick.



Fragen zum Text

1. Warum fühlt Marie sich am Montagmorgen im Unterricht müde?

2. Warum nennt Alina Maries Frühstück „eher wie Nachtisch“?

3. Was überrascht Marie in der Biologiestunde?

4. Was erklärt die Lehrerin über Zucker?

5. Warum erkennt Marie, dass es nicht nur um Zucker geht?

6. Warum fühlt Marie sich beim Lesen der Zutatenlisten verwirrt?

7. Was möchte Marie in ihrem Experiment herausfinden?

8. Warum ist der Wechsel von Eistee zu Wasser für Marie nicht sofort leicht?

9. Was lernt Marie beim Geburtstag in der Klasse?

10. Was versteht Marie am Ende über zu viel Zucker im Alltag?

Multiple Choice

1. Warum hält Marie ihr süßes Frühstück zuerst für normal?

- A) Viele in ihrer Klasse essen oder trinken morgens ebenfalls süße Produkte.
- B) Ihre Lehrerin hat es ihr empfohlen.
- C) Sie isst nie etwas anderes.
- D) Sie weiß genau, wie viel Zucker darin ist.

2. Was zeigt die Biologiestunde mit den Verpackungen?

- A) Zucker steckt auch in vielen Produkten, die nicht sofort wie Süßigkeiten wirken.
- B) Nur Schokolade enthält Zucker.
- C) Fruchtbilder auf Verpackungen garantieren wenig Zucker.
- D) Alle Produkte ohne Zucker sind ungesund.

3. Warum ist Maries Experiment sinnvoll?

- A) Sie beobachtet ihre Gewohnheiten, ohne sofort alles zu verbieten.
- B) Sie möchte nie wieder etwas Süßes essen.
- C) Sie zählt jede einzelne Kalorie.
- D) Sie lässt alle Mahlzeiten aus.

4. Was erkennt Marie am ersten Tag ihres Experiments?

- A) Viele kleine süße Produkte summieren sich über den Tag.
- B) Sie isst überhaupt keinen Zucker.
- C) Eistee macht sie immer satt.
- D) Süßes kommt nur am Wochenende vor.

5. Warum hilft Wasser mit Minze oder Zitrone Marie?

- A) Es macht den Wechsel von süßem Eistee zu weniger süßen Getränken leichter.
- B) Es schmeckt genauso süß wie Limonade.
- C) Es ersetzt alle Mahlzeiten.
- D) Es ist nur für den Biologieunterricht gedacht.

6. Was zeigt die Szene beim Lernen mit den Keksen?

- A) Marie greift oft aus Stress oder Gewohnheit zu Süßem, nicht aus echtem Hunger.
- B) Marie hat immer starken Hunger.
- C) Kekse helfen ihr immer bei Mathe.
- D) Marie darf nie wieder einen Keks essen.

7. Warum isst Marie beim Geburtstag einen Muffin ohne schlechtes Gewissen?

- A) Sie entscheidet bewusst und genießt ihn, statt automatisch mehrere zu essen.
- B) Sie möchte ihr Experiment abbrechen.
- C) Die Lehrerin zwingt sie dazu.

D) Muffins enthalten nie Zucker.

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

A) Zucker ist immer verboten.

B) Ein bewusster Umgang mit Zucker beginnt damit, Gewohnheiten und versteckten Zucker zu erkennen.

C) Man sollte nur noch Naturjoghurt essen.

D) Süße Produkte sind nur in der Schule ein Problem.

Ordne zu

A	B
Marie	merkt, dass Zucker in ihrem Alltag oft nebenbei auftaucht.
Alina	bringt Marie mit einem Kommentar zum Nachdenken.
Die Biologielehrerin	erklärt Zucker ohne strenge Verbote.
Die Verpackungen	zeigen versteckten Zucker in Alltagsprodukten.
Der Fruchtojoghurt	wirkt gesund, enthält aber viel Zucker.
Der Eistee	steht für süße Getränke aus Gewohnheit.
Das Experiment	macht Maries Routinen sichtbar.
Der Muffin	zeigt bewusstes Genießen ohne automatisches Mehr-Essen.
Die Familie	zeigt, dass Essgewohnheiten auch zu Hause geprägt werden.
Zu viel Zucker im Alltag	bedeutet im Text viele unbemerkte kleine Entscheidungen.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Marie fühlt sich am Montagmorgen im Unterricht müde und unruhig.
2. Alina nennt Maries Frühstück eher Nachtisch.
3. In Biologie schätzt die Klasse den Zucker in verschiedenen Produkten.
4. Marie erkennt, dass auch gesund wirkende Produkte viel Zucker enthalten können.
5. Zu Hause liest Marie Zutatenlisten und entdeckt viele Namen für Zucker.
6. Sie startet ein Experiment und notiert, wann und warum sie Süßes isst.
7. Marie ersetzt Eistee schrittweise durch Wasser mit Minze oder Zitrone.
8. Beim Lernen merkt sie, dass sie oft aus Stress zu Keksen greift.
9. Beim Geburtstag genießt sie bewusst einen Muffin.
10. Am Ende möchte Marie Zucker nicht verbieten, sondern bewusster entscheiden.

Finde den Fehler

1. Marie fühlt sich am Montagmorgen besonders wach und konzentriert.
2. Maries Frühstück besteht nur aus Wasser und Vollkornbrot.
3. Die Biologielehrerin sagt, Zucker sei immer Gift.
4. Marie glaubt nach der Stunde, dass nur Bonbons Zucker enthalten.
5. Marie beschließt, sofort komplett auf Zucker zu verzichten.
6. Am ersten Tag merkt Marie, dass sie fast nie etwas Süßes isst.
7. Wasser schmeckt Marie sofort genauso gut wie Eistee.
8. Beim Geburtstag isst Marie viele Muffins, ohne darüber nachzudenken.
9. Am Ende sieht Marie Zucker als ihren Feind.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie hat zwar gefrühstückt, aber ihr Frühstück bestand aus sehr süßen Produkten, und sie fühlt sich danach müde und unruhig.
2. Marie hat ein Schokocroissant, Fruchtojoghurt und Eistee zu sich genommen, also viele süße Dinge.
3. Sie ist überrascht, dass auch Produkte, die gesund wirken, viel Zucker enthalten können.
4. Zucker ist nicht automatisch Gift, aber ständig stark gesüßte Produkte können Gewohnheiten, Energie und Hunger beeinflussen.
5. Sie merkt, dass sie oft aus Gewohnheit, Stress oder als Belohnung etwas Süßes isst.
6. Sie entdeckt viele verschiedene Namen für Zucker und versteht nicht sofort, dass sie alle mit Zucker zu tun haben.
7. Sie möchte wissen, wann sie Süßes wirklich bewusst isst und wann nur aus Gewohnheit.
8. Sie vermisst den süßen Geschmack, weil sie daran gewöhnt ist.
9. Sie lernt, dass sie etwas Süßes bewusst genießen kann, ohne automatisch mehr davon zu essen.
10. Sie versteht, dass Zucker oft in Routinen, Werbung und Bequemlichkeit steckt und dass Veränderung mit bewussterem Hinsehen beginnt.

Multiple Choice

1. A) Viele in ihrer Klasse essen oder trinken morgens ebenfalls süße Produkte.
2. A) Zucker steckt auch in vielen Produkten, die nicht sofort wie Süßigkeiten wirken.
3. A) Sie beobachtet ihre Gewohnheiten, ohne sofort alles zu verbieten.
4. A) Viele kleine süße Produkte summieren sich über den Tag.
5. A) Es macht den Wechsel von süßem Eistee zu weniger süßen Getränken leichter.
6. A) Marie greift oft aus Stress oder Gewohnheit zu Süßem, nicht aus echtem Hunger.
7. A) Sie entscheidet bewusst und genießt ihn, statt automatisch mehrere zu essen.
8. B) Ein bewusster Umgang mit Zucker beginnt damit, Gewohnheiten und versteckten Zucker zu erkennen.

Zuordnung

1. Marie - merkt, dass Zucker in ihrem Alltag oft nebenbei auftaucht.
2. Alina - bringt Marie mit einem Kommentar zum Nachdenken.
3. Die Biologielehrerin - erklärt Zucker ohne strenge Verbote.
4. Die Verpackungen - zeigen versteckten Zucker in Alltagsprodukten.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

5. Der Fruchtojoghurt - wirkt gesund, enthält aber viel Zucker.
6. Der Eistee - steht für süße Getränke aus Gewohnheit.
7. Das Experiment - macht Maries Routinen sichtbar.
8. Der Muffin - zeigt bewusstes Genießen ohne automatisches Mehr-Essen.
9. Die Familie - zeigt, dass Essgewohnheiten auch zu Hause geprägt werden.
10. Zu viel Zucker im Alltag - bedeutet im Text viele unbemerkte kleine Entscheidungen.

Reihenfolge

1. Marie fühlt sich am Montagmorgen im Unterricht müde und unruhig.
2. Alina nennt Maries Frühstück eher Nachtisch.
3. In Biologie schätzt die Klasse den Zucker in verschiedenen Produkten.
4. Marie erkennt, dass auch gesund wirkende Produkte viel Zucker enthalten können.
5. Zu Hause liest Marie Zutatenlisten und entdeckt viele Namen für Zucker.
6. Sie startet ein Experiment und notiert, wann und warum sie Süßes isst.
7. Marie ersetzt Eistee schrittweise durch Wasser mit Minze oder Zitrone.
8. Beim Lernen merkt sie, dass sie oft aus Stress zu Keksen greift.
9. Beim Geburtstag genießt sie bewusst einen Muffin.
10. Am Ende möchte Marie Zucker nicht verbieten, sondern bewusster entscheiden.

Fehler finden

1. Marie fühlt sich müde und unruhig, obwohl sie gefrühstückt hat.
2. Maries Frühstück besteht aus einem Schokocroissant, Fruchtojoghurt und Eistee.
3. Die Lehrerin sagt, dass Zucker nicht automatisch Gift ist, aber zu viel unbemerkter Zucker problematisch werden kann.
4. Marie erkennt, dass auch Fruchtojoghurt, Eistee, Müsli oder Müsliriegel viel Zucker enthalten können.
5. Marie möchte Zucker nicht völlig verbieten, sondern ihre Gewohnheiten beobachten.
6. Am ersten Tag merkt Marie, dass Zucker in vielen kleinen Momenten auftaucht.
7. Marie vermisst zuerst den süßen Geschmack und muss sich an weniger Süße gewöhnen.
8. Marie isst einen Muffin bewusst und genießt ihn ohne schlechtes Gewissen.



Lösungen

Fehler finden (Fortsetzung)

9. Am Ende sieht Marie Zucker nicht als Feind, sondern möchte bewusster damit umgehen.