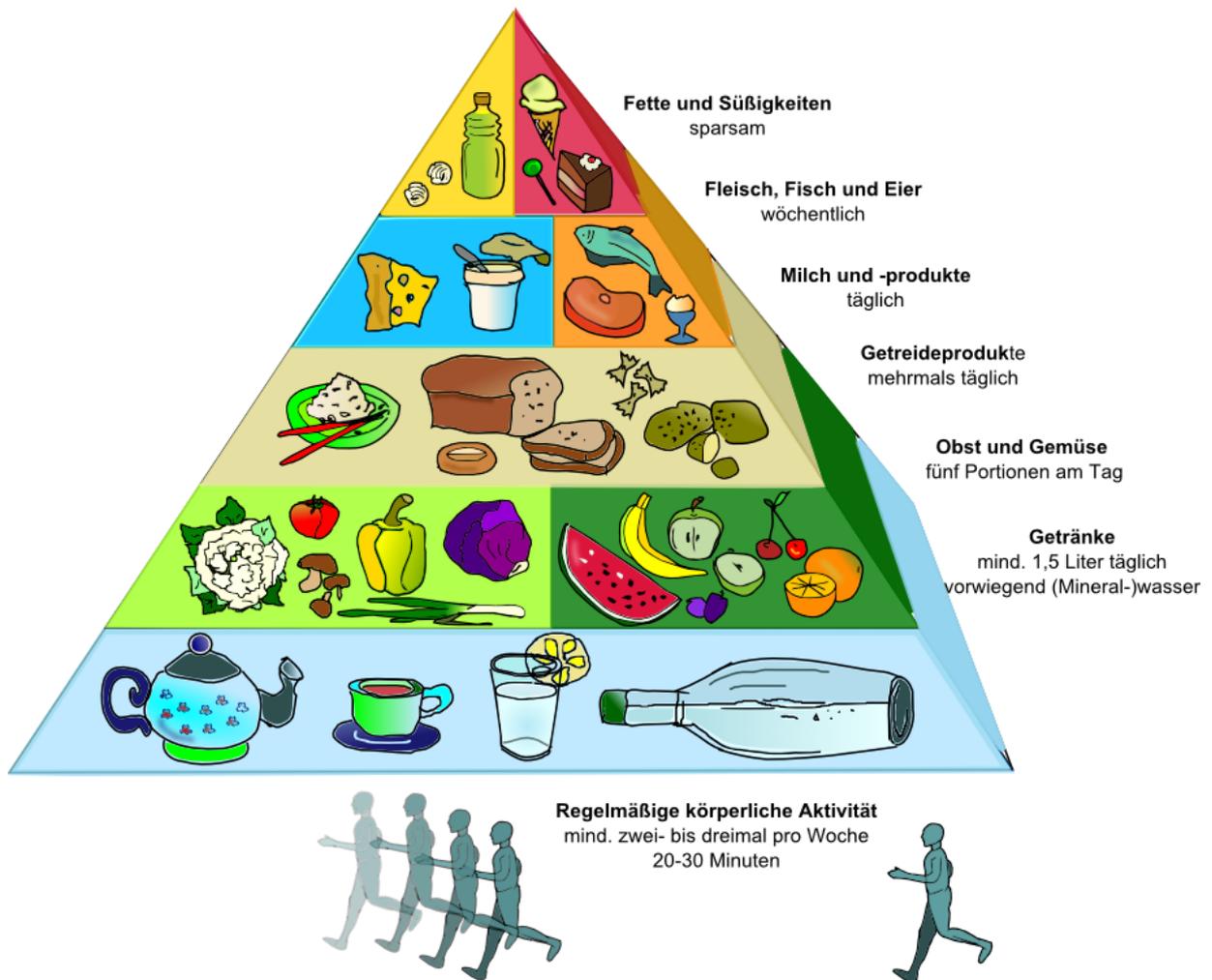


# ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Wie sollte man sich ernähren? (5-6 Sätze)

## **Gesunde Ernährung**

Gesunde Ernährung ist die Basis für das körperliche Wohlbefinden. Es ist auch die wichtigste Voraussetzung für die körperliche Leistungsfähigkeit. Leider spielt die fehlerhafte Ernährung in unserer so genannten Wohlstandsgesellschaft eine bedeutende Rolle. Sie führt zu Zivilisationskrankheiten. Um nur die wichtigsten zu nennen, gehören hierzu: Fettleibigkeit, Zuckerkrankheit, Herzinfarkt. Man sollte fettarme aber ausgewogene Mischkost essen, natürlich mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Leider gibt es viele Leute, die Übergewicht haben. In unserer Zeit ist Übergewicht eine Art Volkskrankheit geworden. Übergewicht kann nicht nur zu körperlichen Problemen sondern auch zu seelischen Problemen führen.

|   |   |
|---|---|
| <b>die Ernährung- táplálkozás</b>                       | <b>die Zivilisationskrankheit-en- zivilizációs betegség</b> |
| <b>körperlich- testi</b>                                | <b>fettarm- zsírszegény</b>                                 |
| <b>das Wohlbefinden- jó közérzet</b>                    | <b>die Mischkost- vegyes táplálkozás</b>                    |
| <b>fehlerhaft- hibás</b>                                | <b>die Flüssigkeitszufuhr- folyadékbevitel</b>              |
| <b>die Wohlstandsgesellschaft-en- jóléti társadalom</b> | <b>ausreichend- kielégítő</b>                               |
| <b>bedeutend- jelentős</b>                              | <b>die Volkskrankheit-en- népbetegség</b>                   |
| <b>die Rolle-n- szerep</b>                              | <b>seelisch-lelki</b>                                       |

Viele Menschen beschäftigen sich oft damit, ihren täglichen Energiebedarf genau zu bestimmen. Frauen haben aufgrund ihrer geringeren Muskelmasse einen wesentlich niedrigeren Energiebedarf als Männer. Wird mehr Energie zugeführt als verbraucht, nehmen wir zu. Wenn wir weniger essen, nimmt der Körper die fehlende Energie aus seinen Fettreserven. Die allgemein anerkannte Faustregel lautet: Mindestens 50% der Tageskalorien sollen aus Kohlenhydraten stammen, etwa 20% aus Eiweiß und höchstens 30% aus Fetten. Man sollte mit Kürbiskernöl und Olivenöl kochen. Man sollte auch viel Seefische mit Omega 3 Fettsäuren essen. Man sollte fettreduzierte Milchprodukte essen.

|   |   |
|---|---|
| <b>sich beschäftigen mit + D- foglalkozni valamivel</b> | <b>der Energiebedarf- energiaszükséglet</b> |
| <b>die Muskelmasse-n - izomtömeg</b>                    | <b>stammen- származik</b>                   |
| <b>wesentlich- jelentősen, jelentős</b>                 | <b>das Kürbiskernöl-e tökmagolaj</b>        |
| <b>verbrauchen- felhasználni, elhasználni</b>           | <b>der Seefisch-e tengeri hal</b>           |
| <b>zunehmen- hízni</b>                                  | <b>Omega-3 Fettsäure- omega 3 zsírsavak</b> |
|   | <b>fettreduziert- zsírcsökkentett</b>       |
|   | <b>das Milchprodukt-e tejtermék</b>         |
|   |   |

Man sollte jeden Tag frühstücken. Man braucht nämlich Energie für den Tag. Man sollte das Haus nie mit leerem Magen verlassen. Das Frühstück ist auch sehr wichtig, wenn man eine Diät macht. Wer gefrühstückt hat, hat keinen Heißhunger auf Schokolade. Er will nicht naschen. Das gesunde Frühstück besteht aus Müsli mit Obst und Milch. Es ist eine herrliche Kombination von Kohlenhydraten, Eiweiß und Vitaminen. B-Vitamine für den Energiestoffwechsel stecken im Vollkornbrötchen und im Lachs.

|  |                          |
|--|--------------------------|
| <b>mit leerem Magen- üres gyomorral</b>          | <b>naschen- nassolni</b> |
| <b>der Heißhunger- falási roham, farkaséhség</b> |                          |
| <b>der Stoffwechsel- anyagcsere</b>              |                          |

|  |  |
|--|--|
| das Vollkornbrötchen- teljes kiörlésű zsemle |  |
|--|--|

## Fastfood

Fast-Food-Gerichte sind heute bei bestimmten Menschen sehr beliebt. Besonders Jugendliche, Kinder aber auch viele Erwachsene schwärmen für diese Ernährungsweise. Es geht blitzschnell, man wird in einer Minute bedient. Diese Speisen haben aber einen Haufen Kunststoff in sich. Das ganze Restaurant stinkt nach Öl, die Speisen triefen vor Fett. Dazu kommen noch die hohen Preise. Diese Speisen sind gesundheitsschädlich.

|   |   |
|---|---|
| schwärmen für +A rajongani valamiért<br>stinken nach- búzlik ( amilyen szaga van azt<br>nach + D-tesszük hozzá) | bedienen kiszolgálni<br>blitzschnell- villámgyors<br>der Kunststoff-e mesterséges anyag |
| die Ernährungsweise-n táplálkozási mód  | triefen vor Fett- csöpög a zsírtól  |
| gesundheitsschädlich- egészségre káros  | die Speise-n étel   |