

A17 Obst und Gemüse

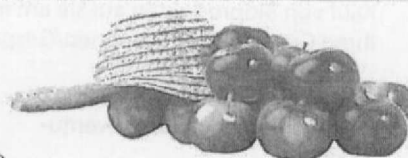
a) Ergänzen Sie in dem folgenden Bericht die fehlenden Präpositionen.

■ Obst und Gemüse statt Fett!

Die Zusammensetzung der Nährstoffe, die wir uns nehmen, ist Mitte der Sechzigerjahre fast gleich geblieben“, sagt Professor Müller. Die Kohlenhydrate, die man aufnimmt, Nudeln, Brot und Reis etwa, entsprächen ziemlich genau dem heutigen Energieverbrauch, doch werde nach wie vor viel zu Fetthaltiges gegessen. „Durchschnitt der Bevölkerung werden 40 Prozent der benötigten Energie als Fett verzehrt. Das ist zu viel, es sollten nur 20 Prozent sein.“ Der Energielieferant Fett wird Deutschland besonders den Verzehr tierischen Produkten wie Fleisch,

Wurst, Milch und Käse bereitgestellt.

Die Ernährungswissenschaftler stellen dieser fettorientierten Ernährung schon Langem eine Ernährung dem Motto „Five a day“ entgegen. Fünf Portionen Obst oder Gemüse Tag wäre eine ideale Ernährung, sagt Müller. Ein 80 Gramm schwerer Apfel ist Beispiel eine Portion. Doch das „Five a day“, das natürlich Fleisch und Wurst Maßen, Nudeln oder Reis kombiniert werden kann, bleibt Deutschland Illusion: Wir essen nur eineinhalb Portionen Obst und Gemüse



Tag. seinen Untersuchungen Schulkindern Kiel hat Müller festgestellt, dass besonders sozial schwach gestellten Familien Übergewicht und falsche Ernährung vorkommen. Der Verbrauch Colagetränken, Salzgebäck und Fast Food sei dort eindeutig höher, die Auswahl Lebensmitteln deutlich eingeschränkt. Hinzu komme ein größerer Fernsehkonsum, meist gleichbedeutend weniger Bewegung.

b) Suchen Sie in Gruppen für die ABC-Liste Obst- und Gemüsesorten. Sie brauchen nicht zu jedem Buchstaben ein Wort zu finden. Vergleichen Sie dann Ihre Liste mit anderen Gruppen.

A	Apfel,	G	M	S
B	H	N	T
C	I	O	U
D	J	P	V
E	K	Q	W
F	L	R	Z

c) Wie oft essen Sie Obst und Gemüse? Welche Sorten mögen Sie besonders, welche weniger? Berichten Sie.

A18 Bioprodukte

a) Nennen Sie die Ihrer Meinung nach wichtigsten Pluspunkte von Bioprodukten mithilfe der vorgegebenen Stichworte und stellen Sie eine persönliche Prioritätenliste auf. Diskutieren Sie danach in der Gruppe auch eventuelle Nachteile von Bioprodukten.

ökologisch kontrollierter Anbau

keine Pestizide

artgerechte Haltung der Tiere

keine Behandlung mit Antibiotika und Wachstumshormonen



keine gentechnische Veränderung

kein Kunstdünger

Zertifizierung und regelmäßige Kontrollen

hoher Qualitätsstandard und Qualitätskontrollen