

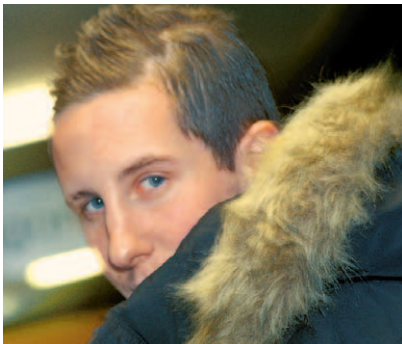


Name:

Lesen und Verstehen: Essgewohnheiten

Aufgabe 1

Du erfährst Interessantes über die Essgewohnheiten von vier Jugendlichen. Lies die Texte aufmerksam durch. Welcher Beschrieb passt am besten zu welcher Ernährungspyramide?



Luis, 15 Jahre

Frühmorgens trinke ich eine heisse Ovomaltine. In der 10-Uhr-Pause verpflege ich mich mit zwei bis drei Weggli oder Gipfeli, die ich mir in der Bäckerei auf dem Weg zur Schule kaufe. Die Mittagszeit verbringe ich bei meinen Nachbarn, da meine Eltern tagsüber arbeiten und die Zeit nicht ausreicht, über Mittag nach Hause zu gehen. Meine Nachbarin kocht immer was Feines: von Pizza über Spaghetti bolognese bis hin zu Zürcher Geschnetzeltem mit Reis. Gemüse gibt es nur selten. Zu teuer sei das Gemüse, sagt meine Nachbarin. Mir ist das recht. Am Nachmittag genieße ich gerne

ein Jogurt nature oder Quark. Ab und zu esse ich ein paar Früchte. Bei den Getränken sieht es bei mir eher eintönig aus: Ich nehme Wasser oder ungesüssten Tee. Etwas anderes mag ich nicht. Am Abend trifft sich die ganze Familie zum gemeinsamen Znacht. Es gibt ein Café complet oder Birchermüesli.



Ellen, 16 Jahre

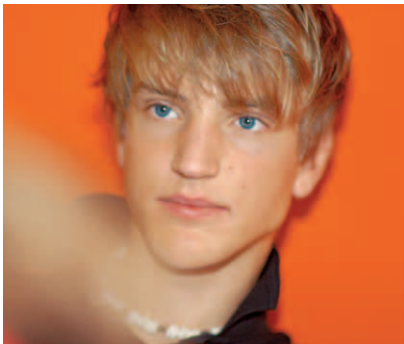
Das Frühstück steht bereits auf dem Tisch, wenn ich in die Küche komme. Meine Eltern bereiten es immer vor, da sie beide bereits frühmorgens aus dem Haus müssen, um zu arbeiten. Ich trinke ein Glas Saft und vertilge 2 Stück Konfibrote mit Butter. Habe ich noch Hunger, gibt es zusätzlich ein Jogurt; sonst nehme ich es mit für die Pause. Wir haben leider keinen Pausenkiosk an unserer Schule. Während der Mittagspause gehe ich nach Hause. Entweder sind meine Eltern zu Hause und haben bereits gekocht, oder das Mittagessen wurde von ihnen vorgekocht und zum Aufwärmen bereit

gestellt. Das Mittagessen ist immer abwechslungsreich mit reichlich Reis, Teigwaren oder Kartoffeln, Milchprodukten und viel Gemüse. Fleisch und Fisch gibt es nie. Wir essen alle vegetarisch. Zum Dessert und Zvieri können wir uns aus der Früchteschale bedienen. Ein oder zwei Mal die Woche gibt es etwas Süsses zum Dessert. Zum Trinken stehen immer ungesüsster Tee oder Sirup im Getränkehalter bereit oder natürlich Wasser aus dem Wasserhahn. Am Abend kommen alle zu unterschiedlichen Zeiten und mit unterschiedlichem Hunger nach Hause. Meine Eltern arbeiten Schicht, und meine Geschwister und ich sind oft im Sporttraining. Deshalb gibt es keine gemeinsame Mahlzeit. Jeder nimmt sich aus dem Kühlschrank, worauf er oder sie Lust hat. Meistens esse ich Brot mit Käse und Quark.



Name:

Lesen und Verstehen: Essgewohnheiten



Dennis, 16 Jahre

Sobald ich wach bin, verspüre ich einen Riesenhunger. Als erstes gehe ich in die Küche und frühstücke ausgiebig: ein Glas Milch, Butterbrot mit Konfi oder Müesli, und ein paar frische Früchte. Zum Znüni esse ich ein paar Nüsse oder Knäckebrot. Zum Mittagessen gibt es bei mir zu Hause immer einen gemischten Salat, gekochtes Gemüse, Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Reis und Teigwaren, zum Beispiel als Gratin zubereitet. Manchmal gibt es ein Stück Fleisch oder Fisch dazu. Aber nicht jeden Tag. Meine Mutter kocht einfach ausgezeichnet! Ich bin froh, dass ich über

Mittag zu Hause essen kann. Zum Zvieri verpflege ich mich entweder mit einem Jogurt, einem kleinen Käse- oder Fleischsandwich oder mit einer Handvoll Früchten. Je nachdem, was ich gerade unternehme und wo ich bin. Am Abend ist dann auch mein Vater zu Hause. Meist stehen dann Resten auf dem Tisch, ergänzt mit einem Café complet und Salat. Im Winter gibt es zwischendurch eine warme Mahlzeit wie Milchreis oder geschwellte Kartoffeln. Den ganzen Tag über trinke ich meistens Rivella, manchmal auch Wasser. Kuchen und Torten gibt es nur am Sonntag.



Annik, 15 Jahre

Ich bin ein Morgenmuffel und schlafe, so lange ich kann. Da mir bis zum Schulbeginn bloss Zeit fürs Anziehen und Frisieren bleibt, gehe ich ohne Frühstück aus dem Haus. In der 10-Uhr-Pause überkommt mich dann der Hunger. Ich kaufe am Pausenkiosk meistens ein Brötli, einen Schokoladeriegel und einen Energydrink. Über Mittag treffe ich mich mit Freunden an einem Imbissstand oder im Shoppingcenter. Meine Eltern sind sowieso nicht zu Hause – sie geben mir Geld fürs Mittagessen. Ich kaufe mir was Schnelles zum Essen wie Hamburger, Pommes Frites, Sandwich

oder Schnitzelbrot. Dazu gönne ich mir ein Süssgetränk wie Coca-Cola oder Fanta. Auf dem Weg zurück zur Schule gehe ich an einer Bäckerei vorbei. Ich kann den Spitzbuben nicht widerstehen. Diese spare ich jeweils für den Zvieri nach der Schule auf. Den Abend verbringt meine ganze Familie zu Hause. Wir sitzen gemeinsam vor dem Fernseher, schauen uns irgendwelche Serien an und essen währenddessen. Jeder bedient sich selber aus dem Kühlschrank. Ich selber ernähre mich von Brot mit Schokolade oder Aufschnitt. Dazu gibt es einen Schokoladenmilchdrink, Wasser oder Süssgetränk. Gemüse und Früchte esse ich nicht, die mag ich gar nicht gerne.

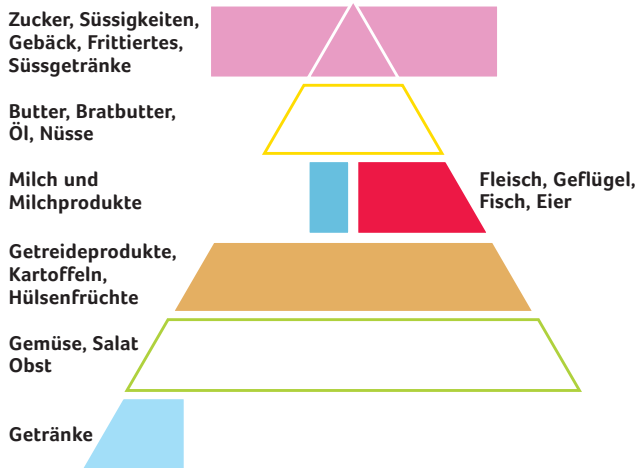


Name:

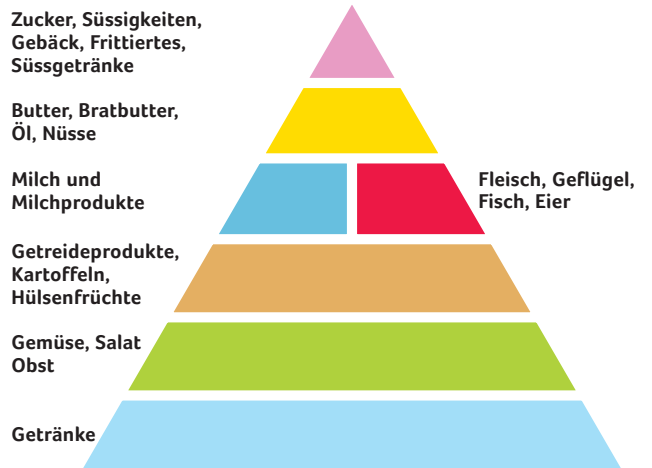
Lesen und Verstehen: Essgewohnheiten

Ernährungspyramiden

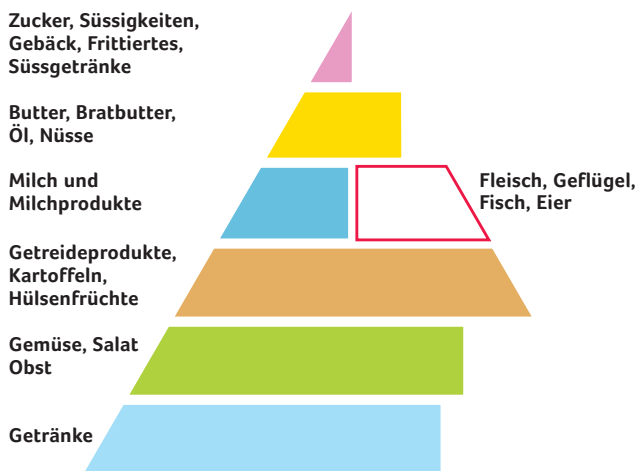
A



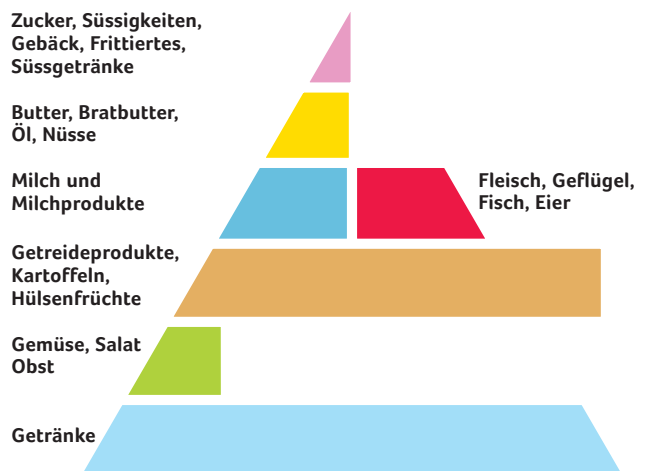
B



C



D



Aufgabe 2

Beschreibe deine Essgewohnheiten in einem vergleichbaren Kurztext. Wie sieht deine Ernährungspyramide dazu aus? Zeichne sie.



Hauswirtschaft/Oberstufe

Lösung

Lesen und Verstehen: Essgewohnheiten

Aufgabe 1

Annik > **A**

Ellen > **C**

Dennis > **B**

Luis > **D**

Hinweis

Die unterschiedlichen Ernährungspyramiden dienen als Grundlage zu einer Diskussion über gesundes und ungesundes Essverhalten. Das eigene Essverhalten wird dabei reflektiert. Die Ernährungspyramide sagt nichts über die Qualität der Lebensmittel aus. Deshalb gehören zum Beispiel die Pommes Frites in die Spitze der Pyramide, obwohl sie Kohlenhydrate liefern.