

(A) Meistens essen wir im Stress, | selten mit
Lust | und viel zu selten gesund. |
Das Frühstück ist dann | eine Tasse Kaffee zwischendurch, |
das Mittagessen ist nur eine schnelle Mahlzeit |
in einer Arbeitspause | und zum Abendessen läuft
schon der Fernseher. |
Aber essen ist genießen, | man muss sich etwas Zeit dafür
nehmen, | das ist wichtig. |
Viele Leute haben Probleme | mit der Gesundheit, | weil
sie nicht auf ihre Ernährung achten. |
Sie essen zu viel, | zu schnell, | zu fett, | sie essen zu wenig
Obst | und sie essen nicht regelmäßig. |
Und viele Menschen | trinken zu wenig. |
Wer viel trinkt, | hat auch weniger Hunger | und isst weniger. |
Ein erwachsener Mensch | braucht zwei bis drei Liter |
Flüssigkeit am Tag. |
Wasser ist am besten, | aber auch Tee, | Fruchtsäfte ohne
Zucker | und Milch | sind wichtig für eine gute Ernährung.

(B) Meistens _____ wir im Stress, selten _____ Lust, und _____ zu selten gesund. Das _____ ist dann eine _____, das _____ ist nur eine schnelle _____ in einer Arbeitspause und zum _____ läuft schon der Fernseher. Aber _____ ist genießen, man muss sich _____ dafür nehmen, das ist _____.

Viele Leute haben _____ mit der Gesundheit, weil sie nicht auf ihre _____ achten. Sie essen _____, zu schnell, zu fett, sie essen zu wenig _____ und sie essen nicht regelmäßig. Und _____ trinken zu wenig. Wer viel _____, hat auch weniger _____ und isst weniger. Ein erwachsener _____ braucht zwei bis drei Liter Flüssigkeit _____. Wasser ist _____, aber auch Tee, Fruchtsäfte ohne _____ und Milch sind wichtig für eine gute _____.

(C) Meistens _____ wir im Stress, selten _____ Lust, und _____
_____ gesund. Das _____ ist dann eine
_____ zwischendurch, das _____ ist
ein schneller Snack _____ und zum
_____ läuft schon _____. Aber _____ ist
genießen, man muss sich _____ dafür nehmen, das ist
_____.

_____ haben _____ mit der Gesundheit, _____
sie nicht auf ihre _____ achten. Sie essen _____,
zu schnell, _____, sie essen zu wenig _____ und sie essen
_____. Und _____
trinken zu wenig. Wer viel _____, hat auch weniger _____ und isst
weniger. Ein erwachsener _____ braucht _____
Liter Flüssigkeit _____. Wasser ist _____, aber
auch Tee, Fruchtsäfte ohne _____ und _____ sind wichtig für eine
gute _____.