

Gesunde Ernährung: Wer ausgewogen isst, bleibt fit! **

Transkripte Audios

Sprachniveau: B2/C1

© PASCH-net

Transkript Ernährungsberaterin

Was ist „gesunde Ernährung“?

Ines Heger: Ich beschreibe es lieber als ausgewogene Ernährung, weil ausgewogen beinhaltet: Man kann viele verschiedene Dinge essen, es ist grundsätzlich nichts verboten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, aber es muss halt gut kombiniert sein. Ich kann natürlich auch mal eine Pizza essen, eine Bratwurst essen, warum nicht? Wenn ich dann sag, gut, ich werde halt mit Salat zum Beispiel, Gemüse das Ganze ausgleichen. Und wir orientieren uns dabei an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, mit der Ernährungspyramide.

Was lernen die Jugendlichen in Ihrem Ernährungskurs?

Ines Heger: Ja, wir nehmen auch erstmal wieder die gute alte Ernährungspyramide her, sie ist einfach sehr schön anschaulich, und besprechen dann, was gehört rein und welche Lebensmittel aus welcher Gruppe sind jetzt eher günstig, um das entsprechende Ziel, wenn's jetzt Abnehmen ist, zu verfolgen, welche sind eher nicht so günstig und sollten nicht so häufig gegessen werden. Wir befassen uns sehr damit, beim Einkauf, wir haben ja in unseren Supermärkten Unmengen an Lebensmitteln, und da ist es schon verdammt schwer überhaupt den Überblick zu behalten und sich

da zurecht zu finden. Fängt bei den Getränken schon an: Man denkt, man kauft ein Wasser und hat dann wahnsinnige Varianten, mit Geschmack von Pfirsich über Beere, mit viel Zucker, wenig Zucker. Also, wir versuchen etwas Licht in diesen Dschungel zu bringen.

Transkripte Schülerinnen und Schüler

Was bedeutet gesunde Ernährung für dich?

Celine: Gesunde Ernährung ist nicht so viele fettige Sachen essen, mehr Obst, Salat, Gemüse, so halt einfach gesund essen und nicht so nur von Fast Food.

Alyssia: Man soll halt mehr Obst und Gemüse essen und nicht so viel Fettiges. Mal ab und zu einen Apfel oder jetzt in der Winterzeit Orangen oder Mandarinen.

Milena: Ich ernähre mich gesund, weil ich keine Krankheiten bekommen will. Ich würde zum Beispiel jetzt mindestens zwei Stunden in der Woche Sport machen und essen, ja, kann man wie man will, aber nicht zu viele Chips oder Süßigkeiten oder sowas.

Berfin: Ich finde, zu einer perfekten Ernährung gehört auf jeden Fall Frühstück. Für den Alltag braucht man so einen perfekten Anfang. Und Vollkorn esse ich mehr als so Brötchen. Ich esse sehr viel Obst und Gemüse, erst recht im Winter, weil im Winter so mehr Früchte da sind, die ich mag, zum Beispiel wie Kaki oder Mandarinen oder so. Ich esse mindestens alle zwei Monate Fisch. Ich finde, dass Fisch, obwohl ich das nicht mag, esse ich das trotzdem, weil es sehr gesund ist.

Was für Sport oder Aktivitäten machst du in deiner Freizeit?

Celine: Ich gehe oft spazieren mit meinen Hunden, weil das ist gesund, es ist für die Hunde schön rauszukommen und für mich auch. Weil es bringt ja nichts, wenn man sich gesund ernährt, aber dann nur zu Hause rumsitzt, bringt ja auch gar nichts.

Alyssia: Ich geh öfters mit den Hunden raus, lauf ein bisschen rum, oder mit den Eltern oder mit Freunden einfach rausgehen. Das ist wichtig, weil man dann gesund bleibt und auch fit.

Milena: Viele sagen, ich bin sehr sportlich. Ich mach Leichtathletik, Volleyball, dann Handball spiel ich, Gymnastik mach ich.