

#### Hörverstehen 3

#### Döner oder Vollkornbrot?

**Felix, 11 Jahre alt:** Ich bin Felix. Obst und Gemüse sind gesund, aber ich esse davon nur Äpfel und Möhren gern. Auch Pizza und Nudeln sind OK, wenn man sie nicht zu oft isst. Gesund ist alles, was viele Vitamine hat. Vitamine sind sehr wichtig.

**Olaf, 10 Jahre alt:** Ich bin Olaf. Alle sagen, Salate und Vollkornbrot sind gesund, aber das mag ich nicht besonders. Ich esse lieber Döner, Würstchen und Pizza. Meine Mutter meint, das ist sehr ungesund. Aber ich bin doch gesund. Ich esse auch Birnen und Orangen gern. Sie sind doch gesund, oder?

**Natalie, 13 Jahre alt:** Ich bin Natalie. Meine Mutter sagt: Ich muss viel Milch trinken und Fisch essen. Das ist für mich gesund. Ich esse außerdem Joghurt und Müsli. Zu Hause essen wir auch Fleisch, aber nicht so oft. Mittags gibt es bei uns immer Salat und nachmittags Obst. Aber ich mag auch Pizza und Süßigkeiten. Sie schmecken mir. Ich weiß, sie sind nicht gesund.

**Daniela, 15 Jahre alt:** Ich heiße Daniela. Gesund ist alles, was nicht zu fett und zu süß ist. Vor allem Obst und Gemüse. Man muss aber auch Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Vollkornbrot essen. Es ist nicht gut, wenn man oft ungesunde Sachen, wie Süßigkeiten oder Fastfood isst. Besser, wenn man Mineralwasser statt Cola trinkt.

**Werner, 14 Jahre alt:** Ich bin Werner. Gesund sind natürlich Obst, Gemüse, Fisch, Milchprodukte und Schwarzbrot. Das weiß jeder. Man darf auch Süßigkeiten essen, aber nicht zu viel. Damit haben leider viele Leute große Probleme. Ungesund sind auch fettes Fleisch, Fertiggerichte und süße Getränke. Man soll viel Saft und Wasser trinken.