

#### E. Gesund / Ungesund

#### 3E\_3a

**Moderator:** Guten Tag, liebe HörerInnen. In unserer Sendereihe „Die Jugend von heute“ beschäftigen wir uns heute mit dem Thema „Wie ernährt sich unsere Jugend?“. Leider werden in vielen Ländern Kinder und Jugendliche immer dicker. Das ist meistens damit verbunden, dass sich die Jugend immer weniger bewegt. Nach der Schule sitzen sie oft stundenlang vor dem Fernseher und Computer. Zum anderen sagen Experten, dass sich die Kinder durch Fastfood falsch ernähren. Wir werden sehen. Eine Ernährungsexpertin ist heute bei uns. Herzlich willkommen, Frau Doktor Hörberg!

**Expertin:** Vielen Dank. Ich freue mich, dass ich heute hier sein darf.

**Moderator:** Unsere weiteren Gäste sind Sophie, 15 Jahre ...

**Sophie:** Guten Tag!

**Moderator:** ... und Lukas, 16 Jahre.

**Lukas:** Hallo!

**Moderator:** Lukas, fangen wir doch mit dir mal an. Wie ernährst du dich? Was isst du denn so?

**Lukas:** Früher habe ich entweder Hamburger mit Pommes gegessen oder Würstchen mit Kartoffelsalat. Aber das habe ich mir abgewöhnt.

**Moderator:** Aha. Und warum das?

**Lukas:** Na ja, ich hatte den Eindruck, dass ich zunehme. Meine Jeans waren mir schon ein paar Zentimeter zu eng. Außerdem habe ich ein Mädchen kennengelernt. Meine Freundin ist Vegetarierin. Sie isst logischerweise kein Fleisch. Und ... Salat habe ich eigentlich immer gern gegessen. Jetzt esse ich eben mehr Salat und Gemüse.

**Moderator:** Isst du gar kein Fleisch mehr? Was isst du denn so?

**Lukas:** Ich esse schon noch Fleisch, aber höchstens zweimal die Woche. Entweder esse ich Spaghetti mit Tomatensoße oder auch mal Hähnchen mit Salat, aber keine Pommes.

**Moderator:** Und du, Sophie? Was isst du gern?

**Sophie:** Ich? Ich esse eigentlich alles und alles gern.

**Moderator:** Wie sieht das bei deinen Freunden aus?

**Sophie:** Die sind genau wie ich. Die essen auch alles gern. Und wir kochen auch gern. Wir treffen uns sogar zu einer Kochparty. Jeder bringt Zutaten mit, Fleisch, Gemüse und so. Dann kommen die Pfannen und Töpfe auf den Herd und dann geht es los.

**Moderator:** Und was kocht ihr da so?

**Sophie:** Natürlich keine Supergerichte und immer nach Kochbuch. Wir kochen entweder Fleisch mit Soße oder wir machen etwas in der Pfanne, zum Beispiel Schnitzel.

**Moderator:** Und da machen alle Freunde mit?

**Sophie:** Ja, eigentlich schon, außer Maria. Sie macht immer Diät. Dann zwingt sie sich, entweder Dinge zu essen, die sie gar nicht mag, oder sie isst so kleine Portionen, dass sie ständig Hunger hat. Aber sie ist fest entschlossen abzunehmen. Dabei hat sie nur Misserfolge. Es ist allgemein bekannt, dass die Wirkung nicht lange hält. Dann nimmt sie wieder zu. Dabei ist es aber so einfach, sich vernünftig zu ernähren.

**Expertin:** Stimmt. Ihr habt eigentlich schon fast alles gesagt. Das Wichtigste sind Obst, Gemüse und Salat. Grünzeug in jeder Form, entweder roh oder gekocht. Und nicht so viel Fett. Dazu Getreideprodukte, Brot, Reis und so weiter und möglichst wenig Fleisch. Dann ernährt man sich gesund und hat auch keine Probleme mit der Figur. Und nebenbei soll gesunde Ernährung gute Laune machen. Man soll dadurch wirklich fröhlicher werden.

**Moderator:** Und mit diesem positiven Aspekt wollen wir uns heute verabschieden. Unsere Jugendlichen hier in der Sendung scheinen sich ja vernünftig zu ernähren. Wollen wir hoffen, dass es andere auch so machen. Und vielen Dank auch Ihnen, verehrte HörerInnen. Bis zum nächsten Mal.