

4. Essen, Lebensmittel, Speisen und Getränke

In der letzten Zeit kann man immer mehr über gesunde Ernährung lesen. Ich glaube, ich ernähre mich wirklich gesund. Heute habe ich zum Beispiel zum Frühstück eine Scheibe Butterbrot mit Schinken, Paprika und Tomaten gegessen und dazu eine Tasse Milch getrunken.

Zum Frühstück kann man Käse- oder auch Wurstbrot essen. Dazu trinkt man Tee, Kakao, Milch, Mineralwasser, Orangensaft oder Apfelsaft. Man kann aber auch einfach nur ein bisschen Müsli mit Milch oder Joghurt essen.

In die Schule nehme ich im Allgemeinen ein Brötchen mit Aufschnitt und Gemüse mit, oft macht mir meine Mutter auch eine Trinkflasche mit Tee, damit ich in den Stunden nicht durstig bin.

Wochentags esse ich in der Mensa zu Mittag, weil meine Mutter arbeitet.

In der Mensa gibt es viele Suppen, zum Beispiel Tomatensuppe, Gemüsesuppe oder Fleischsuppe. Aber oft sind die Portionen klein und es gibt meistens Nudeln, selten Gemüse, und ganz selten bekommen wir Fleischgerichte.

Nachmittags esse ich Obst und zum Abendessen macht meine Mutter meistens etwas Kaltes: wie zum Beispiel einen Salat, hartgekochte Eier oder eine kalte Platte.

Ich esse wenig Kuchen und Süßigkeiten. Ganz selten trinke ich Erfrischungsgetränke, lieber Mineralwasser, weil das gesünder ist.

An Feiertagen gehen wir manchmal ins Restaurant, dort können wir aus der Speisekarte wählen und bestellen verschiedenen Spezialitäten.

1. Sag mir 10 Gemüsesorten!
2. Sag mir 10 Obstsorten!
3. Bestelle in einem Restaurant ein Mittagessen! (Suppe, Hauptspeise, Nachspeise)