Gesunde Ernährung

Wir leben in einer Welt, wo die Menschen es immer eilig haben und nicht genug Zeit dafür haben, um sich (1) ... zu ernähren. Es ist ebenso riskant, jedes Produkt zu kaufen, das man sich wünscht. Es gibt heutzutage viele Lebensmittel, die genetisch modifiziert sind. Das bedeutet, sie wurden in einer unnatürlichen Umgebung (2) ... Eine gesunde Ernährung ist sehr wichtig (3) ... jeden Menschen. Unser Körper braucht viele Vitamine und Mineralien, dafür braucht er nicht viel Cholesterin. Aus diesem Grund muss (4) ... viele fetthaltige Produkte vermeiden. Zu den gesunden (5) ... gehören Fisch, Meeresfrüchte, Vollkorn, Sonnenblumenöl, Eier, Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse.

Noch ein (6) ... ist eine immer größer werdende Zahl von Fast-Food-Ketten. Die Menschen möchten schnell etwas essen, sie (7) ... aber nicht, dass das Fast Food ungesund ist.

Die Ernährungsweise ist ebenso sehr wichtig. Das bedeutet, dass man um bestimmte Uhrzeiten während des Tages essen sollte. Zum Beispiel frühstückt man um 8 Uhr, man isst um 13 Uhr zu Mittag, man nimmt um 16 Uhr eine Zwischenmahlzeit (8) ... sich und um 18 Uhr isst man das Abendbrot.

Прочитайте текст. Заполните пропуск (7) предложенным словом в заданной форме. Впишите его в бланк ответов. Помните, что каждое слово может быть использовано только один раз. Два слова лишние.

PROBLEM, NATUR, LEBENSMITTELN, VERÄNDERT, VERSTEHEN, GESUND, LUSTIG, MAN, ZU, FÜR