



Gesundes Essen ist sehr wichtig, damit Sie gesund sein können. Eine wichtige Sache im Leben ist es, Wasser zu trinken. Sie sollten zwei Liter Wasser pro Tag trinken. Milch ist auch ziemlich wichtig, da sie eine gute Quelle für Kalzium ist. Kalzium stärkt die Knochen und es hat Proteine und Vitamine und stoppt Zahnfäule. Milch ist auch sehr wichtig für kleine Kinder und bis sie zwei Jahre alt sind, sollten sie Vollmilch trinken, da sie mehr Kalorien benötigen und nach zwei Jahren sollten sie teilentrahmte Milch haben, weil sie gesünder ist.

Es ist auch ziemlich wichtig, Obst und Gemüse zu essen. Sie sollten mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen. Ein Glas ungesüßter Fruchtsaft kann als eine Portion zählen, aber Sie sollten ein 150ml Glas pro Tag trinken. Wenn die Früchte und das Gemüse gemischt werden, wird der Zucker in ihnen zu freiem Zucker, was nicht gut für Sie ist. Andere Getränke sind nicht die besten. Andere Getränke sind nicht die besten, aber in Maßen in Ordnung. Koffein ist gelegentlich in Ordnung, da Koffein Sie weniger müde und arbeitsfreudig machen kann, aber es kann zu Herzproblemen, Schlaflosigkeit und Panikattacken führen. Alkohol ist auch schlecht für Sie, da er Sie weniger auf Ihre Umgebung aufmerksam machen und zu Depressionen führen kann, aber es enthält auch viel Zucker und Kalorien.

Gesunde Ernährung ist wichtig, aber ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, d.h. man hat nicht zu viel von der einen Lebensmittelgruppe. Es ist wichtig, Kohlenhydrate, Fleisch, Obst und Gemüse und auch etwas Zucker zu haben, weil man aus verschiedenen Lebensmitteln verschiedene Proteine, Vitamine und verschiedene Arten von Energie gewinnen kann.

Bewegung ist auch wichtig, und Sie sollten täglich sechzig Minuten trainieren. Das hat Vorteile, wie eine bessere Stimmung und kann Sie stärker machen, aber nur, wenn Sie die richtigen Dinge essen, was zeigt, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist.

Questions

1. How much water should you drink ? (1)
2. Why is Calcium so important ? (3)
3. What does the passage say about young children and drinking milk ? (3)
4. How much fruit and vegetables should you eat ? (1)
5. Why should you only have one glass of fruit juice a day ? (1)
6. What are the negatives of coffee ? (2)
7. What are the negatives of alcohol ? (3)
8. What types of food groups should you eat ? (2)
9. Why should you eat a balance of these food groups? (1)
10. How much exercise should you do ? (1)
11. What is a benefit of exercise? (1)

Total: 19 marks

The Answer Scheme is on the following page.

Answer Scheme

1. 2 litres of water a day.(1)
2. Calcium strengthens the bones. (1) It has vitamins and minerals. (1) It stops tooth decay. (1)
3. It is very important for young children. (1) Children under two years old should drink full fat milk as they need calories.(1) After two year old children should drink semi-skimmed milk (as it is healthier.) (1)
4. 5 portions of fruit and vegetables a day. (1)
5. When the fruit is blended, the sugar becomes free sugar and that is not good for you. (1)
6. Drinking coffee can lead to heart problems.(1) insomnia.(1) and panic attacks.(1) max two marks.
7. Can make you less aware of your surroundings.(1) Can lead to depression. (1) Has lots of calories and sugar in it. (1)
8. Carbohydrates, meats (1) ,fruit and vegetables and sugars.(1)
9. You can get different proteins , vitamins and different types of energy from different foods. (1)
10. Sixty minutes a day.(1)
11. It improves your mood. (1) and can make your stronger.(1) maximum 1 marks.

Total: 19 marks

National 5 German Reading Exercise 3

This was produced by Louise Stevenson of Language Learning Scotland Ltd.
©languagelearningscotland.