Proteinprodukte: ein gefährlicher Trend?

Aufgaben zum Text

1. Wovon handelt der Text?
Hör dir das Audio an. Worum geht es? Wähl die passende Antwort aus.

1. In dem Text geht es darum, dass …
a) immer mehr Jugendliche süße Shakes und Riegel mit viel Zucker konsumieren.
b) Jugendliche heute zu viele Eier essen.
c) immer mehr Jugendliche Produkte mit zusätzlichem Eiweiß einnehmen.

2. Was steht im Text?
Lies die Fragen zum Text und wähl alle richtigen Antworten aus. Mehrere Lösungen können richtig sein.

1. Was sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung?
a) Jugendliche benötigen ein bisschen mehr Protein, weil sie noch wachsen müssen.
b) Zu viel Protein kann dem Körper schaden.
c) Nur Sportlerinnen und Sportler sollten ihren Bedarf über Proteinprodukte decken.

2. Was wird an den Produkten kritisiert?
a) Sie enthalten oft Zusatzstoffe.
b) Sie enthalten zu viele Ballaststoffe.
c) Sie führen oft dazu, dass Jugendliche nicht mehr so viele normale Mahlzeiten einnehmen.

3. Kennst du die neuen Wörter?
Eine Influencerin hat in den sozialen Medien einen Warnhinweis zu Proteinprodukten veröffentlicht. Leider sind einige Wörter verloren gegangen. Kannst du sie wieder an die richtige Stelle setzen?

Hallo, ihr Lieben! Wie ihr wisst, enthalten Proteinprodukte sehr viel _____ (1). Das ist aber nicht nur gut für eure Muskeln. Denn auch die Unternehmen in diesem Bereich der Lebensmittelindustrie freuen sich: Sie konnten in den letzten Jahren deutlich mehr _____ (2) machen. Natürlich sind Proteine wichtig für euer _____ (3): Gerade Jugendliche brauchen mehr Protein. Zu viel ist aber auch nicht gut! Der übermäßige Proteinkonsum kann unter anderem später zu _____ (4) führen. Außerdem werden oft noch andere Stoffe hinzugefügt. Wenn ihr das nächste Mal zu einem Shake, einem Riegel oder einem _____ (5) greift, schaut doch einmal nach, wie viel Zucker oder andere _____ (6) das Produkt enthält. Vielleicht entscheidet ihr euch ja auch für eine komplette Mahlzeit! Darin sind dann auch andere wichtige Nährstoffe.

a) Wachstum
b) Pulver
c) Übergewicht
d) Süßungsmittel
e) Umsatz
f) Eiweiß

4. Kennst du die Konjunktionen?
Welche Konjunktion passt in welche Lücke (dass, wenn, auch wenn, obwohl)? Wähl aus.

1. Jugendliche brauchen oft mehr Protein, besonders _____ (dass/wenn/auch wenn) sie noch im Wachstum sind.
2. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung warnt davor, _____ (dass/wenn/auch wenn) der übermäßige Konsum von Eiweiß schädlich für die Gesundheit sein kann.
3. Am besten sollte man den Bedarf an Proteinen über eine gute Ernährung decken, _____ (dass/wenn/auch wenn) man viel Sport macht.
4. Expertinnen und Experten sagen, _____ (dass/wenn/obwohl) Jugendliche oft weniger essen, _____ (dass/wenn/obwohl) sie viele Proteinshakes trinken. Sie erklären außerdem, _____ (dass/wenn/obwohl) sie deshalb nicht genug Ballaststoffe zu sich nehmen, _____ (dass/wenn/obwohl) diese wichtig für die Gesundheit sind.

Autor: Achim Küpper