

Interaktiver Test

LÜCKENTEST 4:

Hier fehlt jeweils ein ganzes Wort, das Sie finden und einsetzen müssen!

Ein Hamburger ab und zu ist durchaus erlaubt.

Whopper, Big Mac, Hamburger: Kinder und Jugendliche lieben dieses so genannte Fastfood. Allerdings bemängeln Ernährungsexperten, viele solcher Mahlzeiten seien fett und zu salzig, sie hätten zu viele Kalorien und zu Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dabei heißt das englische "Fastfood" doch nur "schnelles Essen". Das somit auch ein Apfel oder ein Joghurt sein, also ist Fastfood immer einseitig ungesund, meint die Deutsche Gesellschaft Ernährung. Als Zwischenmahlzeit solle Fastfood nur wenig Fett und Energie liefern; geeignet da Salate oder eben auch Hamburger. Denn laut neuen Tests Stiftung Warentest sind zumindest die Cheeseburger McDonald's und Burger King besser ihr Ruf: Sie schnitten mit dem Qualitätsurteil "gut" , und Tester sagten, mit Salat und Apfelschorle ergäben sie auch Kinder ausgewogene Mahlzeit. Schnelle Burger und ausgewogene Ernährung passen also zusammen, wenn man die Brötchen nur ab und zu isst - und zwar mit frischen, fettarmen Zutaten.

Interaktiver Test

LÜCKENTEST 4 Erwartungshorizont:

Ein Hamburger ab und zu ist durchaus erlaubt.

Whopper, Big Mac, Hamburger: Kinder und Jugendliche lieben dieses so genannte Fastfood. Allerdings bemängeln Ernährungsexperten, viele solcher Mahlzeiten seien **zu** fett und zu salzig, sie hätten zu viele Kalorien und **zuwenig** Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dabei heißt das englische **Wort** "Fastfood" doch nur "schnelles Essen". Das **kann** somit auch ein Apfel oder ein Joghurt sein, also ist Fastfood **nicht** immer einseitig **und** ungesund, meint die Deutsche Gesellschaft **für** Ernährung. Als Zwischenmahlzeit solle Fastfood nur wenig Fett und Energie liefern; geeignet**sein** da Salate oder eben auch Hamburger. Denn laut neuen Tests **der** Stiftung Warentest sind zumindest die Cheeseburger **von** McDonald's und Burger King besser **als** ihr Ruf: Sie schnitten mit dem Qualitätsurteil "gut" **ab**, und **die** Tester sagten, mit Salat und Apfelschorle ergäben sie auch **für** Kinder **eine** ausgewogene Mahlzeit. Schnelle Burger und ausgewogene Ernährung passen also zusammen, wenn man die Brötchen nur ab und zu isst - und zwar mit frischen, fettarmen Zutaten.