

Streiche in den folgenden Sätzen alle Fehler (Rechtschreibung und Zeichensetzung) an und schreibe die richtigen Lösungen über die fehlerhaften Stellen.

Meine sehr vereerten Damen und Herren

Wenn ich heute morgen zu ihnen über eine sinnvolle Ernährung spreche, dann müssen wir uns bewusst sein, dass es dazu keine einheitliche Meinung gibt. Im grossen und ganzen kann man sicher sagen, es schadet nicht, viel Gemüse und

- 5 Früchte zu essen. Wer aber bei jeder Malzeit Früchte verzehrt, muss aufpassen, das er nicht einen übersäuerten Magen bekommt. Auch sollte er beim Zähne putzen aufpassen. Man muss mindestens eine Viertel Stunde nach dem Verzehr der Früchte warten bis man die Zähne reinigt. Sonst schadets dem Zahnschmelz.

Viele Menschen essen zuviel Fleisch. Es muss gewiss nicht jeder ein Vegetarier

- 10 werden, aber allzuviel ist wie immer ungesund. Ein Fleischkonsum in Masen hilft im übrigen der Umwelt. Denn jedes produzierte Kilo Fleisch wird von einem viel grösseren Ressourcenverbrauch begleitet, als die Produktion eines Kilos Getreide oder Gemüse.

Was süsses betrifft, so kann man sicher sagen: Je mehr süsse Speisen anstelle von

- 15 Salzigen jemand isst, desto unglücklicher ist er. Denn er braucht mehr Glückshormone produzierende Nahrung und isst deshalb mehr Süssigkeiten. Das damit der Fettanteil im Körper zunimmt ist eine nicht zu vernachlässigende Nebenerscheinung. So muss man sich entscheiden zwischen dem glücklicher sein und dem schlank bleiben.

- 20 Beim Essen ists wie überall: man kann nicht den Spatz in der Hand und die Taube auf dem Dach haben.

Danke für ihre Aufmerksamkeit.