

(Arbeitszeit: 50 Minuten) *Originaltext enthält 12 weitere Zeilen mit 5 weiteren Aufgaben*

Lesen Sie jeden Abschnitt im Zusammenhang. Setzen Sie dann die fehlenden Wörter (.) und Teile von Wörtern (_____) ein. (30 Aufgaben; pro Aufgabe 0,5 Punkte. Wenn eine Aufgabe mehrere Teile hat, müssen alle richtig sein.)

Keine Chance für das Mittagessen

Mittags, halb eins in Deutschland. In vielen Büros und Montagehallen wird die Arbeit vorübergehend unterbrochen. Die Mitarbeiter strömen in die Kantinen, in Restaurants oder. . . (1) Hause an den heimischen Herd. Doch ausgiebige Essenspausen gehören für immer weniger Menschen zum beruflichen Alltag. Das Mittagessen verliert immer mehr (2) Bedeutung.

Heute. (3) vielen Berufstätigen ein kleiner Happen wie etwas Obst oder Salat. Auch an Pommes Frites-Buden und Pizzaständen bilden. (4) zwischen 12.00 und 14.00 Uhr oft lange Warteschlangen. Essen im Gehen oder. (5) Autofahren gehört ebenfalls, wie schon lange in den USA, zu den neuen Essgewohnheiten. Wenn man sich in einer Fußgängerzone _____ sieht (6) und feststellt, wie viele Menschen etwas zu knabbern in den Händen halten, dann merkt man: Ernährung wird in Deutschland immer mehr zur Neben _____ (7).

Hauptgrund für diese Entwicklung sind die veränderten Lebensgewohnheiten (8/9). Vor 20 Jahren war das Mittagessen noch ein fester Termin im Familienleben. Neue Schulformen, ständig wechselnde Arbeitszeiten und die größer gewordene _____ fernung (10) zwischen Wohnung und Arbeitsplatz führten zur Auflösung dieser Einrichtung.

Das Abendessen ist zur eigentlichen Hauptmahlzeit der Deutschen geworden. Bei einer Meinungsumfrage gaben nur noch 55 Prozent von mehr als 1 000 befragten Berufstätigen an, mittags regelmäßig zu essen. Dagegen nahmen sich 80 Prozent aller Befragten abends Zeit für ein ausführlich vorbereitetes und sorgfältig zubereitetes Essen (11/12). Denn viele Berufstätige finden nach der Arbeit eher die (13), die sie für eine umfangreichere Mahlzeit benötigen.

Beunruhigt sind die Fachleute von dieser Entwicklung kaum (14/15). Aus medizinischer Sicht könnte man ohne weiteres (16) das regelmäßige Mittagessen verzichten. Der Präsident der deutschen Gesellschaft für Ernährung meint: „Entscheidend ist nicht der Zeitpunkt einer Mahlzeit, sondern ihre Zusammensetzung.“

Vollwertigkeit ist dabei wichtig: Viel Obst, Salat und Gemüse (17) auf dem Speiseplan stehen, dazu Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Milchprodukte. Fleisch, Wurst und Fisch sind nur ein- bis drei _____ (18) pro Woche gesund. Wie man diese Ernährungsbausteine über den Tag verteilt, ist egal (19).

Das Vorurteil, (20) jeder Mensch am Mittag ein warmes Essen braucht, lässt sich durch nichts begründen. Aber trotzdem hat das Verschieben der Hauptmahlzeit in die Abendstunden seine Risiken (21/22). Es besteht nämlich die Gefahr, dass jemand, der mittags nur wenig oder gar nichts gegessen hat, sich mit ein _____ (23) riesig _____ (23) Heißhunger auf die Speisen stürzt, dass er mehr isst, als gut für seinen Körper ist. Um das Essen richtig verdauen zu können, sollte die Mahlzeit mindestens drei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen _____ endet (24) sein. Für den, der erst spät am Abend (25) Büro verlässt, wäre es also besser, mittags genügend zu essen.

Formulieren Sie die Sätze oder Satzteile neu. Beginnen Sie mit den angegebenen Satzteilen. Achten Sie darauf, dass die Bedeutung des unterstrichenen Satzes vollständig erhalten bleibt.

Bearbeitungshinweis Bei diesen Aufgaben gibt es bei kleineren Fehlern noch einen halben Punkt.

1	2	3	4	5	6	7	8/9	10	11/12	13	14/15	16	17	18	19	20	21/22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	-----	----	-------	----	-------	----	----	----	----	----	-------	----	----	----