

Keine Zeit zum Essen

Die Deutschen haben immer weniger Zeit zum Essen. Weil sie immer mehr arbeiten, kochen sie weniger zu Hause.



Der deutsche Alltag verändert* sich. Früher strukturierte sich ein Arbeitstag etwa so: 9 bis 18 Uhr arbeiten mit einer Stunde Mittag. Heute ist der Alltag für viele weniger strikt strukturiert, denn viele haben längere Arbeitszeiten, jeder sechste Deutsche arbeitet 50 Stunden und mehr in der Woche.

Tagesablauf in
Reihenfolge bringen
www.maryglasgowplus.com/de/aktivitaeten



Das Problem:

Leute mit einem längeren und unstrukturierteren Arbeitstag essen nur selten zu festen Tageszeiten. Statt des Hungers bestimmen* kleine Pausen, ob und wann gegessen wird.

Die Konsequenz:

Hauptmahlzeiten – wie Mittag, Frühstück, Abendbrot – werden durch Snacks oder durch To-go-Angebote* substituiert. Das ist vor allem bei den Jüngeren so: Jeder Sechste isst fast täglich statt einer Hauptmahlzeit einen Snack und 52 Prozent der 14 bis 29-Jährigen essen mindestens einmal im Monat in einer Bäckerei.

Quelle: Nestlé Studie 2011



Check 1



Mehr oder weniger? Kreuz an.

- 1 Die Deutschen haben heute **weniger** **mehr** Zeit zum Essen.
- 2 Sie arbeiten **weniger** **mehr**.
- 3 Sie kochen **weniger** **mehr** zu Hause.
- 4 Früher hatte man **weniger** **mehr** feste Arbeitsstrukturen.
- 5 Die Mehrheit der Deutschen arbeitet heute **weniger** **mehr** als 50 Stunden in der Woche.
- 6 Leute mit unstrukturierteren Arbeitstagen essen **weniger** **mehr** zu Mittag.
- 7 Generell snacken Jugendliche **weniger** **mehr** als Erwachsene.
- 8 Erwachsene essen **weniger** **mehr** in Bäckereien als Jugendliche.

Gutes Essen beschriften
www.maryglasgowplus.com/de/aktivitaeten

Wörter

sanft · gentle · en douceur | sich verändern · to change · changer | fest · regular · fixe | bestimmen · to determine · déterminer | das To-go-Angebot · take away · l'offre de nourriture à emporter | die Zutaten (Pl.) · ingredients · les ingrédients | die Tiefkühlkost · frozen foods · les produits surgelés | auf die Schnelle · in a hurry · à la hâte | sich vielleicht nicht gut anhören · to perhaps not sound very good · peut-être ne pas être bon à entendre | das Fertiggericht · ready meal · le plat tout préparé | Hunger kriegen · to get hungry · commencer à avoir faim | loslaufen · to run off · sortir | Sachen (Pl.) · things · les choses

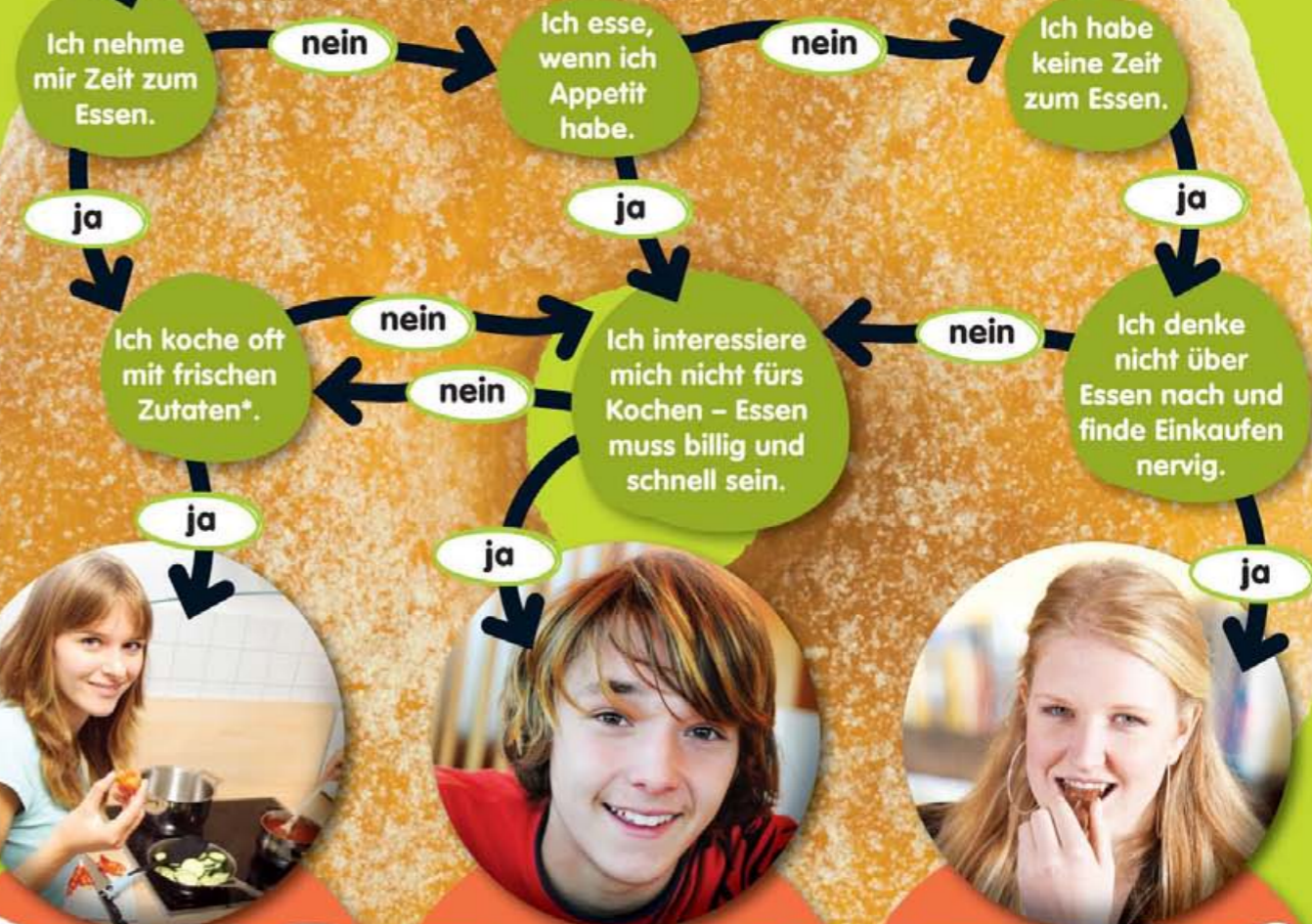
Vergleiche dich mit deinen Großeltern. Bilde Sätze mit den Ausdrücken aus Check 1, Sätze 1, 3, 6, 7, 8 nach dem folgenden Muster:

Ich habe weniger / mehr Zeit zum Essen als meine Großeltern.

Drei Ernährungs-Typen

Was für ein Ernährungs-Typ bist du?
 Mach das Quiz.

Start



Der Idealist | die Idealistin
 Du isst mit Fokus auf kreatives Leben in Harmonie mit der Natur. Essen ist dir wichtig, du kochst oft mit guten Zutaten.



Der | die Multi-Optionale
 Du snackst dich durch den Tag. Kochen findet meistens nur am Wochenende statt. Du magst Konserven und Tiefkühlkost*.



Der | die Uninteressierte
 Du isst oft auf* die Schnelle oder Out-of-Home. Du kochst und isst selten mit anderen.

Check 2

Lies die drei Meinungen und schreib auf, welcher Ernährungs-Typ sie sind.

Es hört* sich vielleicht nicht gut an, aber ich bin ein echter Fan von Fertiggerichten* und Essen, welches man schnell, in nur wenigen Minuten machen kann. **1**

Ich krieg* auf einmal Hunger und dann laufe ich los* und kaufe mir Schokolade oder Pommes mit Ketchup. **2**

Wie kann man nur nicht richtig kochen? Wir kochen immer gesund und holen uns frische Sachen* vom Markt oder Bauernhof. **3**