

## 2L 2TJ

Ime, priimek:

\_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_

### Nalogo rešujejo tekmovalci skupine B

#### Točkovnik

	Del tekmovalne naloge	možne točke	dosežene točke
A.	Bralno razumevanje - 1. naloga	10	
	2. naloga	10	
B.	Strukture – naloga dopolnjevanja	20	
C.	Strukture – slovnične naloge – 1. naloga	10	
D.	Pisno sporočanje	10	
	<b>Skupno število točk</b>	<b>60</b>	

---

### A) Leseverstehen

---

## Jugendliche und bewusste Ernährung

<https://www.in-form.de/wissen/jugendliche-gesund-ernaehrung/>

*Ob „Körperkapitalisten“ oder „Genussmenschen“ – für Jugendliche sind Gesundheit und gesundes Essen eher Mittel zum Zweck.*

Die Zeit der Jugend ist eine Phase des Übergangs, in der Jugendliche vielfältige Entwicklungsaufgaben bewältigen müssen. Neben der Bewältigung der körperlichen Veränderungen sind sie im Nebeneinander verschiedener Lebenswelten gefordert – zwischen Eigenverantwortung, Ablösung vom Elternhaus, Individualisierung und dem Wunsch nach Integration in der Peergroup. Gesundheit und gesundheitsbewusste Ernährung spielen dabei nur eine untergeordnete Rolle.

### Gesundheit und Ernährung werden als „Lifestyle“ begriffen

Jugendliche leben im Hier und Jetzt, entscheidend ist, wie man sich heute fühlt. Gesundheit bzw. gesundes Essen sind dabei keine Grundbedürfnisse, sondern eher Mittel zum Zweck: um gut auszusehen und fit zu sein, Spaß am Leben und viele Freunde zu haben. Gesundheit wird als Ausdruck von Lifestyle begriffen.

Essen ist dabei ein Stilelement, das zum jeweiligen Lifestyle passen, leicht verfügbar und spontan Bedürfnisse befriedigen sollte. Nur in wenigen ausgewählten Lebenswelten ist gesundes Essen ein Thema, z. B. bei Vegetariern oder Veganern oder den sogenannten Körperkapitalisten.

- **Körperkapitalisten** wollen schön sein, muskulös und fit. Durch ein attraktives Äußeres versprechen sie sich Erfolg auf den Ausbildungs-, Arbeits- und Beziehungsmärkten. Um einem bestimmten Körperideal zu entsprechen, haben die Körperkapitalisten einen instrumentellen und nutzenorientierten Zugang zu ihrem Körper. Rund 900.000 Jugendliche in Deutschland gehen regelmäßig in Fitnessstudios. Viele Jugendliche halten strikte Ernährungs- oder Diätpläne diszipliniert ein und greifen nicht selten zu Eiweißshakes, Nahrungsergänzungsmitteln oder Diätpillen, im irr tümlichen Glauben so ihr Ziel schneller zu erreichen.
- **Erlebnisorientierte Genussmenschen** verfolgen das Motto: „Das Leben muss Spaß machen“. Ausgewogenes Essen und ein gesundheitsförderlicher Lebensstil sind nur dann erstrebenswert, wenn der Spaßfaktor dadurch gesteigert wird. So muss Essen Eventcharakter haben, zum Beispiel durch gemeinsames Kochen mit Freunden. Sportliche Aktivitäten sollten am besten ausgefallen und risikoreich sein.
- **Wohlfühltypen** lassen sich nicht vorschreiben, was gesund ist und was nicht. Sie sehen emotionale Balance und einen stimmigen Lebensstil als Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden. Das kann ein gutes Gespräch mit Freunden sein, ein sportlicher Ausflug mit der Familie oder die Tüte Popcorn zum Kinobesuch.

### Jugendliche für einen gesundheitsbewussten Lebensstil begeistern

So verschieden die Jugendlichen in ihren Lebensstilen, Gesundheits- und Ernährungseinstellungen sind, eines haben sie gemeinsam: Moralische Appelle und Vernunftargumente funktionieren bei dieser Zielgruppe nicht.

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung müssen vor allem die Alltagserfahrungen und Bedürfnisse der Jugendlichen aufgreifen. Genau hier setzt die Landesinitiative „Blickpunkt Ernährung“ an. Landesweit führen über 70 speziell ausgebildete Fachkräfte, die „Blickpunkt Ernährung-Teamer“, erlebnisorientierte Aktionen mit Jugendlichen im Alter von zwölf bis achtzehn Jahren in Freizeiteinrichtungen durch.

Beim „Dinner for friends“ wird zum Beispiel gemeinsam gekocht, dekoriert und gegessen – ob eine festliche Tafel oder ein abenteuerliches Buffet im Freien – das Motto ihres Dinners bestimmen die Jugendlichen selbst.

Sport- und Fitnessbegeisterte Jugendliche bekommen bei der Hüttenolympiade Tipps, wie sie rundum fit für Training und Wettkämpfe bleiben. Wer erfahren möchte, was Essen und Gesundheit mit digitalen Medien zu tun haben, der kann sich mit dem Smartphone auf eine der digitalen Spiele-Missionen begeben, die in verschiedenen Landkreisen Baden-Württembergs eingerichtet sind. „Blickpunkt Ernährung für Jugendliche“ greift mit einem erfahrungs- und erlebnisorientierten Ansatz die verschiedenen Lebenswelten und Trends der Jugendlichen auf und verknüpft die Themen Essen und Trinken mit Spaß, Bewegung und Entspannung.

**1. Sind die Aussagen richtig (R) oder falsch (F)? Kreuze an.**

**10 Pkt./\_\_\_**

So trditve pravilne (R) ali ne (F)? Označi.

1. Gesundheit spielt bei den Jugendlichen eine sehr wichtige Rolle.
2. Gutes Aussehen ist für die Jugend überhaupt kein Thema.
3. Vegetarier und Veganer sorgen für gesundes Essen.
4. Körperkapitalisten nehmen oft Eiweißshakes, Nahrungsergänzungsmitteln oder Diätpillen ein.
5. Für Genussmenschen ist das Wohlbehagen wichtiger als Sport.
6. Emotionaler Ausgleich ist für Wohlfühltypen keine Bedingung für ein gesundes Leben.
7. Logische Erklärungen überzeugen die Jugendlichen sehr schnell.
8. „Blinkpunkt Ernährung“ ist eine Initiative Baden-Württembergs.
9. „Dinner for friends“ heißt, dass Freunde zusammen kochen und essen.
10. Essen und Gesundheit haben mit den digitalen Medien nichts zu tun.

R	F

**2. Finde die Wörter aus dem Text, die den Beschreibungen entsprechen. 10 Pkt./\_\_\_**

Iz besedila poišči besede, ki ustrezajo opisom.

1. Guter körperlicher Zustand, in dem man gesund ist: \_\_\_\_\_
2. Etwas überwinden, eine Aufgabe mit Erfolg auszuführen: \_\_\_\_\_
3. Der Lebensstil: \_\_\_\_\_
4. Der intensive Wunsch, etwas zu bekommen, das man braucht: \_\_\_\_\_
5. Leute, die schön, muskulös und fit sein möchten: \_\_\_\_\_
6. Tablette, die schlank machen sollte: \_\_\_\_\_
7. Leute, denen das Leben meistens Spaß macht : \_\_\_\_\_
8. Leute, denen eine emotionale Balance und harmonisches Leben wichtig sind:  
\_\_\_\_\_
9. Spezialisten, die für eine Arbeit ausgebildet sind: \_\_\_\_\_
10. cleveres Handy: \_\_\_\_\_

---

## B) Strukturen – Lückentext

---

**1. Lies den folgenden Text und markiere die richtige Lösung (A, B, C oder D). Nur eine Lösung ist richtig. 20 Pkt./ \_\_\_\_**

Preberi naslednje besedilo in označi pravi odgovor (A, B, C ali D). Pravilna je le ena rešitev.

### Ein Staat macht Diät

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-ein-staat-macht-diaet-1.3330224>

**Schluss mit Limo, Tacos, in Fett frittiertes Schweinehaut: Mexiko kämpft wie kaum ein anderes Land gegen Übergewicht - und wird zum weltweiten Vorbild.**

*Von Astrid Viciano*

Die Nacht war gerade \_\_1\_\_, und noch ahnte die Polizistin Laura Canseco nicht, dass ihre Kräfte \_\_2\_\_ bald verlassen sollten. Bei ihrer Patrouille durch die spärlich beleuchteten Straßen des Viertels Tepito in Mexiko-Stadt hörte sie plötzlich Schritte, Poltern, ein Kreischen. Zwei Gestalten stürmten aus der Tür eines Familienhauses, \_\_3\_\_ mit Laptops unter den Armen davon. Gemeinsam mit einem Kollegen lief sie den Einbrechern hinterher. Bald jedoch strauchelte sie, stolperte, rang verzweifelt nach Luft, als \_\_4\_\_ ein Streifenwagen den Tätern den Fluchtweg abschnitt. „Fast wären mir die beiden Männer entkommen“, erinnert sich die Polizistin.

In jener Nacht dämmerte Laura Canseco, \_\_5\_\_ sie zu dick geworden war und zu behäbig, 95 Kilogramm brachte sie damals auf die Waage, bei nur 160 Zentimetern Größe. Mehr als 20 Jahre im Streifendienst hatten ihre Spuren hinterlassen: in \_\_6\_\_ gefährlichsten Straßen der mexikanischen Metropole hatte sie Drogendealer, Einbrecher und Taschendiebe verfolgt. Zeit für eine richtige \_\_7\_\_ blieb da wenig. Also aß sie einen Taco hier, eine Enchilada dort, und ihren Durst stillte sie stets mit Cola. „Ich \_\_8\_\_ ein bis zwei Liter Cola am Tag“, erinnert sich die Polizistin, heute 49 Jahre alt, mit wachem Blick, straff zurückgekämmten schwarzen Haaren, in sorgfältig gebügelter weißer Bluse mit rosa Tupfen.

### Noch vor 25 Jahren herrschten in Mexiko Hunger und Infektionserkrankungen

So \_\_9\_\_ es damals nicht weitergehen, nicht mit Laura Canseco und auch nicht mit vielen ihrer Kollegen. Drei Viertel der 90 000 Polizisten in Mexiko-Stadt \_\_10\_\_ Schätzungen zufolge als übergewichtig. Sie spiegeln damit einen Trend wider, der die gesamte mexikanische Bevölkerung wie eine Epidemie erfasst hat. \_\_11\_\_ die Weltöffentlichkeit vor allem den

verzweifelten Krieg gegen die Drogenkartelle verfolgt, führt das Land fast unbemerkt einen anderen Kampf: gegen das Übergewicht und seine Folgen.

Noch vor 25 Jahren standen in Mexiko wie in anderen armen Ländern Hunger und Infektionserkrankungen im Vordergrund der nationalen Hilfsprogramme. Durchfall, Aids, Malaria galten als große \_\_12\_\_ der Bevölkerung. Ebenso gefürchtet war die Unterernährung, die das Immunsystem vieler Menschen schwächte. Als hätte ein Windstoß kräftig durch die alte Statistik gepustet, haben die Entwicklungen der vergangenen Jahre die bisherigen Konzepte über den Haufen \_\_13\_\_ und Ärzte wie Patienten vor völlig neue Herausforderungen gestellt. Brachten im Jahr 1989 \_\_14\_\_ als zehn Prozent der mexikanischen Bevölkerung zu viele Pfunde auf die \_\_15\_\_, sind den neuesten Zahlen zufolge rund 70 Prozent der Erwachsenen übergewichtig. Der inzwischen verstorbene Mexikaner Manuel Uribe schaffte es mit 560 Kilogramm als \_\_16\_\_ Mensch der Welt ins Guinness-Buch der Rekorde.

In kaum einem anderen Land \_\_17\_\_ Welt hat die Anzahl übergewichtiger Menschen so schnell zugenommen \_\_18\_\_ in Mexiko, und fast nirgendwo sonst geht eine Regierung derart entschlossen gegen das Problem vor, mit landesweiten Programmen, neuen Gesetzen, modernster Medizin. Mexiko gilt daher weltweit als gigantischer Feldversuch - auch, weil Forscher den Erfolg der Maßnahmen dort wissenschaftlich evaluieren. „Das ist sehr \_\_19\_\_“, sagt der Ernährungswissenschaftler und Epidemiologe Barry Popkin von der University of North Carolina, der die mexikanische Regierung berät und bei der Evaluierung unterstützt. Inzwischen haben auch andere Länder Popkin gebeten, ihnen beim Umsetzen genau dieses lateinamerikanischen Modells \_\_20\_\_.

- |                  |                  |               |                 |
|------------------|------------------|---------------|-----------------|
| 1. a.) anbrechen | b.) anbrochen    | c.) anbrach   | d.) angebrochen |
| 2. a.) ihr       | b.) sie          | c.) sich      | d.) ihre        |
| 3. a.) rennten   | b.) rannten      | c.) rannen    | d.) rienen      |
| 4. a.) kaum      | b.) hoffentlich  | c.) endlich   | d.) entlich     |
| 5. a.) als       | b.) wenn         | c.) das       | d.) dass        |
| 6. a.) den       | b.) der          | c.) die       | d.) /           |
| 7. a.) Mehlzeit  | b.) Mahlzeit     | c.) Malzeit   | d.) Essenzeit   |
| 8. a.) trinkte   | b.) getrank      | c.) trank     | d.) trunk       |
| 9. a.) wollte    | b.) musste       | c.) konnte    | d.) könnte      |
| 10. a.) galten   | b.) gelten       | c.) gelten    | d.) sind        |
| 11. a.) Während  | b.) Weil         | c.) Wegen     | d.) Wann        |
| 12. a.) Bewegung | b.) Begeisterung | c.) Begegnung | d.) Bedrohung   |

- |                      |                   |                  |                  |
|----------------------|-------------------|------------------|------------------|
| 13. a.) geworfen     | b.) gewerfen      | c.) werfen       | d.) warfen       |
| 14. a.) wenig        | b.) weniger       | c.) viel         | d.) geringer     |
| 15. a.) Wange        | b.) Waagen        | c.) Waage        | d.) Wage         |
| 16. a.) schwerer     | b.) am schwersten | c.) schwerersten | d.) schwerster   |
| 17. a.) in           | b.) auf           | c.) auf der      | d.) die          |
| 18. a.) wie          | b.) als           | c.) so           | d.) dass         |
| 19. a.) unterwünscht | b.) ungewünscht   | c.) ungewöhnlich | d.) unerwöhnlich |
| 20. a.) helfen       | b.) zu helfen     | c.) als Hilfe    | d.) hilft        |

---

### C) Strukturen – Grammatische Aufgaben

---

**1. Bilde aus den gegebenen Wörtern je nach Kontext ein inhaltlich und formal passendes Verb, Adjektiv oder Substantiv!**

**10 Pkt./\_\_\_**

Iz danih besed smiselno tvori glagol, pridevnik ali samostalnik.

#### Tipps für ein gesundes Leben

<http://www.kinder-jugend-familie.info/gesundheit/tipps-fuer-ein-gesundes-leben>

Jeder wünscht sich, möglichst lange gesund, \_\_\_\_\_ (1/das Glück) und fit zu bleiben. Mit dem richtigen Lebensstil kann man selbst vieles dazu beitragen. Ein gesundes Leben kann von jedem im Alltag umgesetzt und gelebt werden. Die wichtigsten Faktoren sind ausgewogene Ernährung, ausreichend \_\_\_\_\_ (2/ sich bewegen), regelmäßige Entspannungsphasen und \_\_\_\_\_ (3/ ausreichen) Schlaf.

#### Richtige Ernährung

Um gesund zu bleiben, steht eine ausgewogene Ernährung an erster Stelle. Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, am besten roh, in allen Farben und Sorten, wenig Fleisch, viele pflanzlichen Kohlenhydrate, reichlich Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte und wenig Fett – das \_\_\_\_\_ (4/ der Erhalt) nicht nur unsere Lebensfunktionen, sondern stärkt auch das Immunsystem.

#### Viel Trinken

Am besten Wasser, Fruchtschorle oder ungesüßte Kräuter- oder Fruchttees. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus: Da Wasser nicht nur wichtiger Teil der Körperzellen, sondern auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann das Blut nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken.

Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dem erwachsenen Menschen täglich eine \_\_\_\_\_ (5/ aufnehmen) von mindestens

zwei Litern Flüssigkeit. Achtung: Alkohol zählt nicht dazu und schadet mehr, als es dem Körper guttut.

### **Regelmäßige Bewegung**

Sport ist gut für Körper und Seele und die beste Methode, den Körper in Form und den Organismus auf Touren zu bringen. Sport hilft die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vor. Und: Es ist nie zu spät, mit Sport \_\_\_\_\_ (6/ der Anfang). Auch wer erst im Alter beginnt, profitiert von

den positiven Wirkungen.

### **Frischluff und Licht**

Sauerstoff weckt die Lebensgeister und mobilisiert die Abwehrkräfte. Aus diesem Grund sollte man jeden Tag an die frische Luft gehen. Neben der frischen Luft tankt man \_\_\_\_\_ (7/ zur gleichen Zeit) Licht, was die Stimmung bessert. Bei Tageslicht wird nämlich der Nervenbotenstoff Serotonin ausgeschüttet, der die Stimmung aufhellt. Zudem ist Licht wichtig für die Produktion von Vitamin D und das ist unentbehrlich für starke Knochen.

### **Auszeiten vom Alltag nehmen**

Stress, Hektik und psychische Belastungen zehren an der Widerstandskraft, was wiederum zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen kann. Hier gilt: einen Gang zurückschalten und sich regelmäßig Auszeiten vom stressigen Alltag gönnen. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga können helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und \_\_\_\_\_ (8/ gelassen) zu finden.

### **Genügend Schlaf**

Schlaf ist ein Grundbedürfnis, das wir ebenso regelmäßig befriedigen müssen wie Essen und Trinken. Er ist unverzichtbare Lebensgrundlage und die Voraussetzung für Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit. Das Immunsystem, die \_\_\_\_\_ (9/ verdauen), das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und das Gehirn brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren.

### **Lieben und geliebt werden**

Ob man es will oder nicht: Jeder ist eingebunden in ein Geflecht aus Beziehungen. Das Gelingen von zwischenmenschlichen Beziehungen ist ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität, die psychische und körperliche Gesundheit.

Lebendige und erfüllte Beziehungen – diese beginnen bei einer gesunden Beziehung zu sich selbst und zum Leben. Menschen, die in glücklichen Beziehungen leben, genießen das Leben mehr und sind glücklicher, was sich auch auf die Gesundheit \_\_\_\_\_ (10/ die Auswirkung).

