

Fast Food

Fast Food ist sehr reich an Fett und Energie. „Menüs aus Burger und Kartoffeln“ sind (1) ... Kalorienbomben. Und sie (2) ... meist noch mit einem süßen Getränk.... Fast Food enthält nur wenige Ballaststoffe; diese sorgen jedoch normalerweise für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. „Hamburger-Brötchen, Fritten und Limonade enthalten zudem sehr viel Zucker“, betont Dr. Mathilde Kersting. „Ihr Gebrauch (3) ... zu einer starken Blutzuckererhöhung. Ihr folgt eine Unterzuckerung, die erneuten Hunger auslöst.“

Eine Folge: Wer Fast Food isst, (4) ... insgesamt mehr Kalorien zu sich. „Die Mahlzeiten gelten oft als Snack für Zwischendurch; dabei kann ein Menü mehr als 1300 Kilokalorien haben“, sagt die (5) ... Forscherin. „550 Kilokalorien reichen bei Zehn- bis Zwölfjährigen für eine Hauptmahlzeit völlig aus.“ Die Fast-Food- Konsumenten nehmen täglich bis zu 15 Prozent mehr Kalorien zu sich als ihre Altersgenossen. Zudem ernähren sich alle Fast-Food-Konsumenten insgesamt ungesünder, (6) ... sie essen seltener Obst und Gemüse und nehmen damit auch weniger Vitamine zu sich.

Ein Verbot von Fast Food (7) ... aber wenig helfen. Der wöchentliche Besuch im Schnellrestaurant schadet auch nichts, (8) ... die Eltern auf die richtige Ernährung achten.

Прочитайте текст. Выберите один из предложенных вариантов ответа. Заполните пропуск (4).

- 1) nehmen 2) nimmt 3) nimmst 4) nehmt