

Lies die Texte und beantworte die Fragen!

**A: Allergien und Unverträglichkeiten (=intolérances)**

Damit wir die Mahlzeiten entsprechend anpassen können, teilen Sie uns bitte Ihre Besonderheiten beim Essen mit (Allergien, Unverträglichkeiten oder religiöse Hintergründe):

- Angaben zum Essen  
 kein Schweinefleisch  
 keine Milch / Milchprodukte «Laktoseintoleranz»  
 Gluten Unverträglichkeit «Zöliakie»  
 Andere: .....

1. Wo kann man diesen Text finden? .....  
 2. Hast du eine Unverträglichkeit? .....

**B: Der alte Großvater und der Enkel**

Es war einmal ein alter Mann, seine Augen waren schon schlecht, er hörte nichts mehr, und die Knie zitterten (=trembler) ihm. Wenn er nun bei Tische saß und den Löffel kaum halten konnte, vergoss (=renversait) er manchmal Suppe auf das Tischtuch, und es floss ihm auch etwas aus dem Mund. Sein Sohn und seine Schwiegertochter ekelten sich (=étaient dégoûtés) davor; deshalb musste sich der alte Großvater schließlich hinter den Ofen in die Ecke setzen, und sie gaben ihm sein Essen in einer kleinen Schüssel (=le plat, l'écuelle). Oft bekam er nicht genug zu essen und zu trinken und blieb hungrig und durstig. Da sah er traurig zum Tisch hinüber, und Tränen kamen ihm in die Augen. Einmal auch konnten seine alten Hände die Schüssel nicht festhalten, sie fiel zu Erde und war kaputt. Die junge Frau ärgerte sich darüber; er sagte aber nichts und ließ sich alles gefallen (=se laissait faire). Da kaufte sie ihm einen Teller aus Holz für ein Paar Pfennige, daraus musste er nun essen. Diesen Teller konnte der Großvater nun ruhig fallen lassen, er ging nicht kaputt. Eines Tages trug der kleine Enkel von vier Jahren auf der Erde kleine Holzstücke zusammen. „Was machst du da“, fragte der Vater. „Ich mache einen Teller“, antwortete das Kind, „daraus sollen Vater und Mutter essen, wenn ich groß bin.“ Da sahen sich Mann und Frau eine Weile an und begannen zu weinen. Sie holten sofort den alten Großvater an den Tisch, und er durfte von nun an immer mitessen. Wenn er Hunger oder Durst hatte, brachten sie ihm etwas. Und sie sagten auch nichts, wenn , wenn er ein wenig auf den Boden vergoss.

1. Was ist das für eine Textsorte? .....  
 2. Wer musste allein essen? .....  
 3. Woraus ist der Teller, den die Schwiegertochter kaufte? .....  
 4. Was wollte der Enkel für seine Eltern machen? .....  
 5. Quelle est la morale de l'histoire? .....

### C. Macht Schokolade glücklich?

Finde den richtigen Titel für jeden Teil! (2 Titel sind zuviel!)

1. Schokolade als Belohnung d)

2. An Ostern essen wir zu viel Schokolade

3. Zu viel Schokolade ist nicht gut für den Körper g)

4. Schokolade zu besonderen Tagen e)

5. Wie kann man Schokolade essen? a)

6. Man hat Studien gemacht c)

7. Schokolade als Erinnerung f)

8. Schwarze Schokolade hat wenig Fett

9. Was enthält Schokolade? b)

- a) Schokolade mag fast jeder: Es gibt sie als Tafel, Mousse, Eis oder Pudding und in unzähligen Sorten. Wir genießen ihren süßen Geschmack, wenn sie auf der Zunge zergeht. Und dann sagen die Leute: „Schokolade macht glücklich!“ Ist das wirklich so? Das wäre ein einfaches Rezept gegen das Unglücklichsein.
- b) Sind in der Schokolade wirklich Glücksstoffe oder ist das alles nur Einbildung? Manche Leute sprechen davon, dass Schokolade einen Serotoninmangel im Körper ausgleicht. Serotonin gehört wie Dopamin zu den Glücksstoffen. Genauer gesagt ist es ein Botenstoff im Gehirn, der für gute Stimmung sorgt. Wenn wir davon zu wenig haben, sind wir unglücklich oder depressiv. Schokolade enthält zwar Serotonin, aber leider zu wenig. Und der Körper kann den Stoff auch nicht aus der Nahrung aufnehmen. Schade also, sie hilft hier nicht. Oder kann Schokolade doch unsere Gefühle positiv beeinflussen?
- c) Forscher sind sich zwar sicher, dass in der Schokolade keine Stoffe sind, die eine Wirkung auf das Gehirn haben. Trotzdem kann es sein, dass du dich beim Schokoladeessen wirklich glücklicher fühlst. Das ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt davon ab, ob du Schokolade magst. Denn wenn du Dinge isst, die du magst, springt das Belohnungssystem im Gehirn an und du fühlst dich glücklicher. Dieses System ist zum Beispiel auch aktiv, wenn du Erfolg hast oder dir etwas gut gelingt. Dann schüttet das Gehirn den Stoff Dopamin aus.
- d) Nicht was drin ist, ist entscheidend, sondern was wir damit verbinden... Aber es gibt noch einen anderen Grund, warum Schokolade glücklich machen kann: Viele Menschen haben einen besonderen Anlass, um Schokolade zu essen: wenn es etwas zu feiern gibt, wenn sie traurig sind und sich trösten wollen. Oder sie essen Schokolade, wenn sie etwas geschafft haben, um sich damit zu belohnen. Sie fühlen sich dann glücklicher.
- e) Viel Schokolade gibt es meistens auch zu bestimmten Anlässen und Feiertagen. An Ostern freuen wir uns über Schokoladen-Eier, in der Adventszeit gibt es jeden Morgen ein Stück Schokolade aus dem Adventskalender und an Weihnachten versüßen Weihnachtsmänner aus Schokolade das Fest. Somit verbinden wir die Süßigkeit mit schönen Situationen und positiven Gefühlen. Dies merkt sich das Gehirn: Sobald wir Schokolade in den gewohnten Situationen essen, reagiert das Belohnungssystem.
- f) Der Glückskick kommt durch die guten Erinnerungen, die Freude, die du damit verbindest. Wenn deine Oma dir zum Beispiel immer Schokoladenpudding gekocht hat, denkst du auch später noch bei einem Schokoladenpudding an die schöne Zeit an ihrem Küchentisch.
- g) Zu viel Süßes macht nicht glücklich und ist ungesund. Wenn du zu den Menschen gehörst, die Schokolade gerne essen und sie dich glücklich macht, solltest du nicht vergessen, dass Schokolade eine Süßigkeit ist, in der viel Fett und Zucker steckt. Natürlich kannst du hin und wieder ein Stück Schokolade essen. Aber wenn du zu viel davon isst, schadet das deiner Gesundheit. Genauso wie zu viel Chips oder Gummibärchen. Oft ist es schwer, nein zu sagen. Aber du kannst dein Gehirn erziehen, wie du jetzt gelernt hast: Belohne es einmal mit süßen Apfelstückchen oder Nüssen. Die schmecken auch prima und geben dem Körper mehr Energie.

Vereinfacht aus: <https://www.rbb-online.de/schulstunde-glueck/unterrichtsmaterial/das-kleine-glueck/macht-schokolade-gluecklich-.file.html>

## A: Allergien und Unverträglichkeiten (=intolérances)

Damit wir die Mahlzeiten entsprechend anpassen können, teilen Sie uns bitte Ihre Besonderheiten beim Essen mit (Allergien, Unverträglichkeiten oder religiöse Hintergründe):

- Angaben zum Essen
- kein Schweinefleisch
- keine Milch / Milchprodukte «Laktoseintoleranz»
- Gluten Unverträglichkeit «Zöliakie»
- Andere: .....

1. Wo kann man diesen Text finden? In einem Hotel/in einer Jugendherberge

2. Hast du eine Unverträglichkeit? (Je nach Schüler)

## B.

1. Was ist das für eine Textsorte? (Ein Märchen der Brüder Grimm, vereinfacht)

2. Wer musste allein essen? der alte Grossvater

3. Woraus ist der Teller, den die Schwiegertochter kaufte? aus Holz

4. Was wollte der Enkel für seine Eltern machen? eine Teller aus Holz

5. Quelle est la morale de l'histoire? Ne fais pas aux autres, ce que tu ne veux pas qu'on te fasse!

**C. Macht Schokolade glücklich?**

Finde den richtigen Titel für jeden Teil! (2 Titel sind zuviel!)

1. Schokolade als Belohnung d)

2. An Ostern essen wir zu viel Schokolade

3. Zu viel Schokolade ist nicht gut für den Körper g)

4. Schokolade zu besonderen Tagen e)

5. Wie kann man Schokolade essen? a)

6. Man hat Studien gemacht c)

7. Schokolade als Erinnerung f)

8. Schwarze Schokolade hat wenig Fett

9. Was enthält Schokolade? b)