



Gesund essen bei der Arbeit

Ich wähle dieses Bild, weil es ein aktuelles Thema darstellt.

Auf dem Bild sehe ich eine Frau, die **hinter dem** Esstisch sitzt.

Die junge Frau trägt eine weiße **Bluse**.

Auf dem Tisch steht ein Teller, der **möglicherweise** ein vegetarisches Gericht **enthält**, und ihre Brille liegt rechts gleich neben dem Teller.

Sie hält ihr Smartphone in den rechten Hand, während eine Gabel in der linken Hand hält.

Ich **vermute**, dass sie bei der Arbeit ist, weil sie nicht genug Zeit hat, um zuerst das Essen fertig zu machen und dann ihr Smartphone zu überprüfen.

Das Bild **könnte** zum Thema „Essen bei der Arbeit“ gehören.

Ich denke, dass viele Mitarbeiter nur eine kurze Pause zum Essen haben. Aus diesem Grund verwenden Sie meistens **Fertiggerichte**, die schädlich für den Körper sind.

Meiner Meinung nach ist es besser, dass wir bei der Arbeit mehr vegetarisches Essen zu verwenden, da solche Speisen sowohl gesund als auch **reich an** Vitaminen **sind**. In meinem Heimatland achten viele Berufstätige viel auf ihre Gesundheit.

Ich denke, wenn man essen möchte, muss er nichts anders machen und nur auf ihr Gericht konzentrieren, **andernfalls** kann man **den Geschmack** nicht genießen und meistens isst man viel mehr als die **Masse**, die seine Körper wirklich braucht.

Sie denken, wenn man sich gesund ernähren, wird man fitter. Darüber hinaus verbessern gesunde Diäten die Lebensqualität und helfen nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele.

der Teller, -: بشقاب

die Hand: دست

reich an etwas (Dat) sein: sehr viel von etwas haben