

Прочитайте текст вслух. У Вас есть полторы минуты на подготовку и полторы минуты, чтобы прочитать текст вслух.

Ärzte empfehlen, jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Das ist nicht so einfach. Leichter fällt es, ein Glas Saft zu trinken. Der enthält auch wichtige Stoffe. Es sind zum Beispiel Vitamine drin. Allerdings hat er wie das Obst selbst auch viel Zucker. Darum sollte man nicht zu viel Saft trinken.

Wenn es um die guten Stoffe geht, dann ist im Saft vor allem Vitamin C. Orangensaft und Tomatensaft enthalten auch viel Provitamin A. Die meisten Säfte geben uns zudem verschiedene B-Vitamine.