

A2.25.1 Gesunde Ernährung



Viele Menschen essen heute oft **Industrienahrung** und **Fertiggerichte**. Ein Experte sagt, dass diese Produkte viel **Zucker**, Salz und Fett enthalten, aber wenige **Ballaststoffe**. Darum wird man nicht richtig satt und isst zu viel. Das kann zu **Krankheiten** wie Diabetes führen. Er empfiehlt, so oft wie möglich selbst zu kochen und echte Lebensmittel zu essen.

1. Warum essen Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln oft mehr?
 - a. Weil sie nur im Restaurant essen dürfen.
 - b. Weil die Nahrung sehr teuer ist.
 - c. Weil wichtige Stoffe wie Ballaststoffe fehlen und man nicht richtig satt wird.
 - d. Weil sie dadurch automatisch mehr Sport machen.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit sehr viel Zucker?
 - a. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.
 - b. Ein Salat ohne Dressing.
 - c. Eine Sweet-Chili-Soße.
 - d. Ein Vollkornbrot mit Butter.

1-c 2-c

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und viel Fettiges.
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst.
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind.
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch besser satt.
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.
- Marie:** Mach kleine Schritte. Zum Beispiel: Obst als Snack statt Schokolade.
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst?
 - a. Er soll öfter selbst kochen und weniger Fertiggerichte essen.
 - b. Er soll das Mittagessen ganz auslassen und nur Wasser trinken.
 - c. Er soll jeden Tag Schokolade als Snack essen, damit er motiviert bleibt.
 - d. Er soll mehr rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
2. Welchen ersten Schritt soll Nico laut Marie ausprobieren?
 - a. In der Kantine immer Pommes statt Salat bestellen.
 - b. Jeden Tag ein großes Steak essen, um abzunehmen.
 - c. Obst als Snack statt Schokolade essen.
 - d. Nur noch sehr salziges Essen kaufen, weil es besser schmeckt.

1-a 2-c

3. Du planst nächste Woche gesünder zu essen und erstellst deinen Essensplan.

Aufgabe: Schreibe einen kurzen Wochenplan für 3 Tage und nenne pro Tag mindestens 4 Portionen aus der Ernährungspyramide und ein bewusstes Extra.

URL: Die Ernährungspyramide

Use Getränke (6 Portionen) / Obst und Gemüse (5 Portionen) / Brot, Getreide, Beilagen (4 Portionen) / Öle und Fette (2 Portionen) / Extras (1 Portion) / *Er sagt, dass ...*