

## A2.25.1 Gesunde Ernährung

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/dialoge/gesund-essen>



### 1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video:

[https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC\\_N4\\_tiZW&index=42](https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tiZW&index=42)

**Adipositas**

**Fettsucht**

**Industrienahrung**

**Fertiggericht**

**Zucker**

**Ballaststoffe**

**Krankheit**

**selbst kochen**

**echte Lebensmittel**

1. Was ist ein wichtiges Problem bei Industrienahrung?
  - a. Sie enthält zu viele Ballaststoffe.
  - b. Sie enthält zu viel Zucker, Salz und schlechtes Fett.
  - c. Sie macht sofort satt und man isst weniger.
  - d. Sie ist immer sehr teuer.
2. Warum essen viele Menschen immer mehr von dieser Industrienahrung?
  - a. Sie werden nicht richtig satt.
  - b. Sie mögen kein selbst gekochtes Essen.
  - c. Sie dürfen nur einmal am Tag essen.
  - d. Sie haben keine Zeit zum Trinken.
3. Welche Folge kann das viele Essen von Industrienahrung haben?
  - a. Es kann zu Krankheiten wie Diabetes und Herzproblemen führen.
  - b. Man bekommt mehr Energie für den Sport.
  - c. Man schläft besser.
  - d. Man nimmt automatisch ab.
4. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung im Alltag?
  - a. Nur Fertiggerichte aus dem Supermarkt essen.
  - b. Mehr Sweet-Chili-Soße mit Zucker essen.
  - c. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.
  - d. Gar nichts mehr essen nach sechzehn Uhr.

**1-b 2-a 3-a 4-c**

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

**Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges.

**Marie:** Du hast 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 länger satt.

**Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.

**Marie:** Versuch 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. Instruktion

a. Lies den Dialog und wähle die richtige Antwort zu jeder Frage.

2. Was ist Nicos Problem im Büro?

- a. Er muss jeden Tag für seine Kollegen kochen.    b. Er isst nur Salat und nimmt zu viel ab.  
c. Er hat keine Zeit zum Mittagessen und isst gar nichts.    d. Er isst oft Snacks und sehr fettiges Essen.

**1-a 2-d**

**3. Sehen Sie sich die Ernährungspyramide an und versuchen Sie diese bei Ihrer nächsten Mahlzeit zu berücksichtigen.**

1. <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/wieviel-esse-ich-wovon#teaser>