

A2.25.1 Gesunde Ernährung



Viele Menschen essen oft **Industrienahrung** und **Fertiggerichte**. Diese Produkte enthalten oft viel **Zucker**, Salz und schlechtes Fett, aber wenig **Ballaststoffe**. Darum sind viele Leute nicht richtig satt und essen mehr. Das kann zu Krankheiten führen, zum Beispiel Diabetes. Ein Experte sagt, *dass* man möglichst oft selbst kochen soll und wieder mehr **echte Lebensmittel** essen sollte.

1. Warum essen viele Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln immer mehr?
 - a. Weil sie dadurch sofort abnehmen.
 - b. Weil sie dort weniger Zucker essen.
 - c. Weil sie nicht richtig satt werden.
 - d. Weil die Nahrung viele Ballaststoffe hat.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit viel Zucker?
 - a. Ein Vollkornbrot mit Käse.
 - b. Eine Sweet-Chili-Soße.
 - c. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.
 - d. Ein Naturjoghurt ohne Zucker.
3. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung?
 - a. Ultraverarbeitete Snacks als Hauptmahlzeit essen.
 - b. Jeden Tag nur Fertiggerichte essen.
 - c. Mehr Zucker essen, damit man Energie hat.
 - d. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.

1-c 2-b 3-d

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

Nico: Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks, und das ist meistens sehr fettig.

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 länger 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 weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
 - b. Er soll mehr Salz benutzen, damit das Essen besser schmeckt.
 - c. Er soll jeden Tag rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
 - d. Er soll das Frühstück auslassen, damit er schneller abnimmt.

2. Welchen kleinen Schritt nennt Marie als Beispiel für einen gesunden Snack?
- a. Chips statt Obst.
 - b. Mehr Schokolade, aber nur am Wochenende.
 - c. Fertiggerichte statt selbst kochen.
 - d. Obst statt Schokolade.

1-a 2-d

3. Du planst deinen Wochenplan fürs Mittagessen im Büro und möchtest dich gesünder ernähren.

Aufgabe: Schreibe für einen Tag je 3 konkrete Beispiele aus der Pyramide (Getränke, Obst/Gemüse, Extras) und schreibe, dass du diese Gewohnheiten nächste Woche ausprobieren willst.

URL: Die Ernährungspyramide

Use die Ernährungspyramide / Portion / Getränke / Obst und Gemüse / Öle und Fette / *dass*