

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

1-b 2-c 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 das Frühstück auslassen, damit er schneller abnimmt.
  - 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 weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.

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

**1-d 2-c**

**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*