

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Alimentation saine

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/dialogues/gesund-essen>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo

https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0lYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tizW&index=42

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------|
| Adipositas | (Obésité) | Ballaststoffe | (Fibres) |
| Fettsucht | (Surpoids) | Krankheit | (Maladie) |
| Industrienahrung | (Alimentation industrielle) | selbst kochen | (cuisiner soi-même) |
| Fertiggericht | (Plat préparé) | echte Lebensmittel | (vrais aliments) |
| Zucker | (Sucre) | | |

1. Was ist ein wichtiges Problem bei Industrienahrung?

- a. Sie macht sofort satt und man isst weniger.
- b. Sie enthält zu viele Ballaststoffe.
- c. Sie ist immer sehr teuer.
- d. Sie enthält zu viel Zucker, Salz und schlechtes Fett.

2. Warum essen viele Menschen immer mehr von dieser Industrienahrung?

- a. Sie mögen kein selbst gekochtes Essen.
- b. Sie werden nicht richtig satt.
- 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. Man bekommt mehr Energie für den Sport.
- b. Es kann zu Krankheiten wie Diabetes und Herzproblemen führen.
- c. Man nimmt automatisch ab.
- d. Man schläft besser.

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. Gar nichts mehr essen nach sechzehn Uhr.
- d. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.

1-d 2-b 3-b 4-d

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Gesunde Ernährung im Büro

Alimentation saine au bureau

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges. (*J'ai besoin de ton aide. Au bureau, je prends souvent des encas et des aliments très gras.*)
- Marie:** Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst. (*Tu as dit que tu voulais manger de façon plus saine.*)
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. (*Oui, mais je ne sais pas par où commencer.*)

- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
(Tu devrais réduire les plats préparés et cuisiner toi-même plus souvent.)
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind.
(J'ai aussi entendu dire qu'un excès de sel et de viande rouge est mauvais pour la santé.)
- Marie:** Genau, natürliche Lebensmittel machen auch länger satt.
(Exactement, les aliments naturels rassasient en plus plus longtemps.)
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.
(Peut-être que je devrais prévoir davantage de plats végétariens et commencer ainsi à perdre du poids.)
- Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade.
(Commence par de petits changements, par exemple prends un fruit comme encas au lieu de chocolat.)
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?
(Tu penses donc que de bonnes habitudes alimentaires aident vraiment ?)
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.
(Absolument ! Il faut manger équilibré, pas parfait.)

1. Instruktion

- Lies den Dialog und wähle die richtige Antwort zu jeder Frage.
2. Was ist Nicos Problem im Büro?
- Er muss jeden Tag für seine Kollegen kochen.
 - Er isst oft Snacks und sehr fettiges Essen.
 - Er isst nur Salat und nimmt zu viel ab.
 - Er hat keine Zeit zum Mittagessen und isst gar nichts.

1-a 2-b

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

- <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide/wieviele-schichten>