

## A2.25.1 Gesunde Ernährung

### Alimentation saine



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.



*Beaucoup de gens mangent aujourd'hui souvent de la **nourriture industrielle** et des **plats préparés**. Un expert dit que ces produits contiennent beaucoup de **sucre**, de sel et de graisse, mais peu de **fibres alimentaires**. C'est pourquoi on n'est pas vraiment rassasié et on mange trop. Cela peut conduire à des **maladies** comme le diabète. Il recommande de cuisiner soi-même aussi souvent que possible et de manger de vrais aliments.*

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

1-d 2-a

### 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten.

*Deux collègues parlent pendant leur pause déjeuner de mauvaises habitudes alimentaires.*

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und viel Fettiges. *(J'ai besoin de ton aide. Au bureau, je mange souvent des snacks et beaucoup de choses grasses.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Tu as bien dit que tu voulais manger plus sainement.)*
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. *(Oui, mais je ne sais pas comment commencer.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. *(Tu devrais manger moins de 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 que trop de sel et la viande rouge sont mauvais pour la santé.)*
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch besser satt. *(Exactement. Les aliments naturels rassasient aussi mieux.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Peut-être que je devrais planifier des plats végétariens et commencer ainsi à perdre du poids.)*

**Marie:** Mach kleine Schritte. Zum Beispiel: Obst als Snack statt Schokolade.

*(Fais de petits pas. Par exemple : des fruits comme snack au lieu du chocolat.)*

**Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?

*(Alors tu penses que de bonnes habitudes aident vraiment ?)*

**Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.

*(Bien sûr ! Tu dois manger équilibré, pas parfait.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst? *(Quel conseil Marie donne-t-elle à Nico pour qu'il mange plus sainement ?)*

a. Er soll mehr rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.

b. Er soll öfter selbst kochen und weniger Fertiggerichte essen.

c. Er soll jeden Tag Schokolade als Snack essen, damit er motiviert bleibt.

d. Er soll das Mittagessen ganz auslassen und nur Wasser trinken.

2. Welchen ersten Schritt soll Nico laut Marie ausprobieren? *(Quelle première étape Nico doit-il essayer selon Marie ?)*

a. In der Kantine immer Pommes statt Salat bestellen.

b. Nur noch sehr salziges Essen kaufen, weil es besser schmeckt.

c. Obst als Snack statt Schokolade essen.

d. Jeden Tag ein großes Steak essen, um abzunehmen.

**1-b 2-c**

### **3. Tu prévois de manger plus sainement la semaine prochaine et tu crées ton plan de repas.**

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