

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

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

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

- 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.
  - c. Er isst nur Salat und nimmt zu viel ab.

- b. Er isst oft Snacks und sehr fettiges Essen.
- d. 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.**

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