

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Alimentation saine



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.

*Beaucoup de gens mangent souvent des **aliments industriels** et des **plats préparés**. Ces produits contiennent souvent beaucoup de **sucre**, de sel et de mauvaises graisses, mais peu de **fibres alimentaires**. C'est pourquoi beaucoup de personnes ne sont pas vraiment rassasiées et mangent davantage. Cela peut entraîner des maladies, par exemple le diabète. Un expert dit que l'on devrait cuisiner soi-même le plus souvent possible et manger à nouveau davantage d'**aliments non transformés**.*

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

1-a 2-b 3-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 das ist meistens sehr fettig. *(J'ai besoin de ton aide. Au bureau, je grignote souvent, et c'est la plupart du temps très gras.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Tu as pourtant dit que tu voulais manger plus sainement.)*
- 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 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 länger satt. *(Exactement. Les aliments naturels rassasient aussi plus longtemps.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Peut-être que je devrais prévoir des repas végétariens et commencer comme ça à perdre du poids.)*
- Marie:** Mach kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade. *(Vas-y par petites étapes : par exemple, prends un fruit en en-cas à la place du chocolat.)*
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen? *(Donc tu penses que de bonnes habitudes alimentaires aident vraiment ?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. *(Bien sûr ! Tu dois manger équilibré, pas parfaitement.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst?

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

2. Welchen kleinen Schritt nennt Marie als Beispiel für einen gesunden Snack?

- | | |
|--|---|
| a. Obst statt Schokolade. | b. Mehr Schokolade, aber nur am Wochenende. |
| c. Fertiggerichte statt selbst kochen. | d. Chips statt Obst. |

1-b 2-a

3. Tu planifies ton menu de la semaine pour les repas au bureau et tu veux manger plus sainement.

Tâche: 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 in your answer: die Ernährungspyramide / Portion / Getränke / Obst und Gemüse / Öle und Fette / dass