

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung



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.

*Many people today often eat **industrial food** and **ready-made meals**. An expert says that these products contain a lot of **sugar**, salt, and fat, but little **dietary fiber**. That's why you don't feel properly full and eat too much. This can lead to **diseases** like diabetes. He recommends cooking for yourself as often as possible and eating real foods.*

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 Gemüsesuppe ohne Salz.
 - b. Eine Sweet-Chili-Soße.
 - c. Ein Vollkornbrot mit Butter.
 - d. Ein Salat ohne Dressing.

1-d 2-b

2. Read the dialogue and answer the questions.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten.

Two colleagues talk during their lunch break about unhealthy eating habits.

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und viel Fettiges. *(I need your help. At the office I often eat snacks and lots of fatty food.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(But you said that you want to eat healthier.)*
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. *(Yes, but I don't know how I should start.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. *(You should eat fewer ready-made meals and cook for yourself more often.)*
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. *(I've also heard that too much salt and red meat are unhealthy.)*
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch besser satt. *(Exactly. Natural foods also keep you full better.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Maybe I should plan vegetarian dishes and start losing weight that way.)*
- Marie:** Mach kleine Schritte. Zum Beispiel: Obst als Snack statt Schokolade. *(Take small steps. For example: fruit as a snack instead of chocolate.)*

Nico: Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich *(So you think that healthy habits really help?)* helfen?

Marie: Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht *(Definitely! You should eat a balanced diet, not perfectly.)* perfekt.

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst? *(What does Marie advise Nico to do so that he eats healthier?)*
 - a. Er soll öfter selbst kochen und weniger Fertiggerichte essen.
 - b. Er soll das Mittagessen ganz auslassen und nur Wasser trinken.
 - c. Er soll mehr rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
 - d. Er soll jeden Tag Schokolade als Snack essen, damit er motiviert bleibt.
2. Welchen ersten Schritt soll Nico laut Marie ausprobieren? *(What first step should Nico try according to Marie?)*
 - a. Nur noch sehr salziges Essen kaufen, weil es besser schmeckt.
 - b. Jeden Tag ein großes Steak essen, um abzunehmen.
 - c. In der Kantine immer Pommes statt Salat bestellen.
 - d. Obst als Snack statt Schokolade essen.

1-a 2-d

3. You are planning to eat healthier next week and are creating your meal plan.

Task: 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 ...*