

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung

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



1. Watch the video and answer the related questions.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tZW&index=42

Adipositas	(obesity)	Ballaststoffe	(fiber)
Fettsucht	(overweight)	Krankheit	(disease)
Industrienahrung	(industrial food)	selbst kochen	(cook for yourself)
Fertiggericht	(convenience food)	echte Lebensmittel	(real food)
Zucker	(sugar)		

1. Was ist ein wichtiges Problem bei Industrienahrung?
 - a. Sie enthält zu viele Ballaststoffe.
 - b. Sie macht sofort satt und man isst weniger.
 - 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 werden nicht richtig satt.
 - b. Sie dürfen nur einmal am Tag essen.
 - c. Sie haben keine Zeit zum Trinken.
 - d. Sie mögen kein selbst gekochtes Essen.
3. Welche Folge kann das viele Essen von Industrienahrung haben?
 - a. Man bekommt mehr Energie für den Sport.
 - b. Man nimmt automatisch ab.
 - c. Man schläft besser.
 - d. Es kann zu Krankheiten wie Diabetes und Herzproblemen führen.
4. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung im Alltag?
 - a. Mehr Sweet-Chili-Soße mit Zucker essen.
 - b. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.
 - c. Gar nichts mehr essen nach sechzehn Uhr.
 - d. Nur Fertiggerichte aus dem Supermarkt essen.

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Gesunde Ernährung im Büro

Healthy Eating at the Office

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges. (*I need your help. At the office I often snack and eat very fatty foods.*)
- Marie:** Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst. (*You said you want to eat healthier.*)
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. (*Yes, but I don't know how to get started.*)

- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
(You should eat fewer convenience 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 länger satt.
(Exactly — whole foods also keep you fuller for longer.)
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.
(Maybe I should plan more vegetarian meals and start losing weight that way.)
- Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade.
(Try taking small steps, for example choosing fruit as a snack instead of chocolate.)
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?
(So you mean healthy habits really help?)
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.
(Definitely! Eat a balanced diet — you don't have to be perfect.)

1. Instruktion

a. Lies den Dialog und wähle die richtige Antwort zu jeder Frage.

2. Was ist Nicos Problem im Büro?

- a. Er isst nur Salat und nimmt zu viel ab.
b. Er muss jeden Tag für seine Kollegen kochen.
c. Er hat keine Zeit zum Mittagessen und isst gar nichts.
d. Er isst oft Snacks und sehr fettiges Essen.

1-a 2-d

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/wieviele-schichten-sind-in-der-ernaehrungspyramide>