

## A2.25.1 Gesunde Ernährung

### Gesunde Ernährung



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.

*Many people often eat **industrial food** and **ready-made meals**. These products often contain a lot of **sugar**, salt, and unhealthy fat, but very little **fiber**. That's why many people don't really feel full and end up eating more. This can lead to illnesses, for example diabetes. An expert says that you should cook for yourself as often as possible and start eating more **real foods** again.*

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

1-a-2-c-3-c

## 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 das ist meistens sehr fettig. *(I need your help. At the office I often eat snacks, and that's usually very fatty.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(But 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 start.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. *(You should eat fewer ready 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. Natural foods also keep you full longer.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Maybe I should plan vegetarian meals 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 helfen? *(So you mean that healthy habits really help?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. *(Definitely! You should eat a balanced diet, not perfectly.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst?
  - a. Er soll weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
  - b. Er soll das Frühstück auslassen, damit er schneller abnimmt.
  - c. Er soll mehr Salz benutzen, damit das Essen besser schmeckt.
  - d. Er soll jeden Tag rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
2. Welchen kleinen Schritt nennt Marie als Beispiel für einen gesunden Snack?
  - a. Fertiggerichte statt selbst kochen.
  - b. Obst statt Schokolade.
  - c. Mehr Schokolade, aber nur am Wochenende.
  - d. Chips statt Obst.

**1-a 2-b**

### **3. You are planning your weekly schedule for office lunch and want to eat healthier.**

**Task:** 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