

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_tiZW&index=42

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

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/wieviel-esse-ich-wovon#teaser>