

## A2.25.1 Gesunde Ernährung

## *Alimentazione sana*

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/gesund-essen>



## 1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

## Video:

[https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0IYEcvsR2cNoCkWQgFQ1wrDC\\_N4\\_tiZW&index=42](https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0IYEcvsR2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tiZW&index=42)

<b>Adipositas</b>	<i>(obesità)</i>	<b>Ballaststoffe</b>	<i>(fibre)</i>
<b>Fettsucht</b>	<i>(sovrapeso)</i>	<b>Krankheit</b>	<i>(malattia)</i>
<b>Industrienahrung</b>	<i>(cibi industriali)</i>	<b>selbst kochen</b>	<i>(cucinare da sé)</i>
<b>Fertiggericht</b>	<i>(piatti pronti)</i>	<b>echte Lebensmittel</b>	<i>(cibi veri)</i>
<b>Zucker</b>	<i>(zucchero)</i>		

## 1. Was ist ein wichtiges Problem bei Industrienahrung?

- a. Sie ist immer sehr teuer.
  - b. Sie enthält zu viele Ballaststoffe.
  - c. Sie enthält zu viel Zucker, Salz und schlechtes Fett.
  - d. Sie macht sofort satt und man isst weniger.

## 2. Warum essen viele Menschen immer mehr von dieser Industrienahrung?

- a. Sie werden nicht richtig satt.
  - b. Sie mögen kein selbst gekochtes Essen.
  - c. Sie dürfen nur einmal am Tag essen.
  - d. Sie haben keine Zeit zum Trinken.

### 3. Welche Folge kann das viele Essen von Industrienahrung haben?

- a. Man bekommt mehr Energie für den Sport.
  - b. Man nimmt automatisch ab.
  - c. Es kann zu Krankheiten wie Diabetes und Herzproblemen führen.
  - d. Man schläft besser.

4. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung im Alltag?

- a. Mehr Sweet-Chili-Soße mit Zucker essen.
  - b. Nur Fertiggerichte aus dem Supermarkt essen.
  - c. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.
  - d. Gar nichts mehr essen nach sechzehn Uhr.

1-c 2-a 3-c 4-c

## 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

## Gesunde Ernährung im Büro

## *Alimentazione sana in ufficio*

**Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges. (*Ho bisogno del tuo aiuto. In ufficio spesso mangio snack e cibi molto grassi.*)

**Marie:** Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst.

**Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. *(Sì, ma non so da dove cominciare.)*

- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.  
(*Dovresti mangiare meno cibi pronti e cucinare più spesso da te.*)
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind.  
(*Ho anche sentito che troppo sale e troppa carne rossa fanno male.*)
- Marie:** Genau, natürliche Lebensmittel machen auch länger satt.  
(*Esatto, gli alimenti naturali saziano anche più a lungo.*)
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.  
(*Forse dovrei pianificare più piatti vegetariani e così iniziare a perdere peso.*)
- Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade.  
(*Prova con piccoli passi, per esempio la frutta come snack invece del cioccolato.*)
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?  
(*Quindi pensi che le abitudini salutari aiutino davvero?*)
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.  
(*Sicuramente! Devi mangiare in modo equilibrato, non in modo perfetto.*)

#### 1. Instruktion

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

#### 2. Was ist Nicos Problem im Büro?

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

**1-a 2-a**

#### **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>