

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Alimentazione sana



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.

Molte persone mangiano spesso cibo industriale e piatti pronti. Questi prodotti contengono spesso molto zucchero, sale e grassi cattivi, ma poche fibre. Per questo molte persone non si saziano davvero e mangiano di più. Questo può portare a malattie, per esempio il diabete. Un esperto dice che bisognerebbe cucinare da sé il più spesso possibile e tornare a mangiare più cibi veri.

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

1-b 2-a 3-c

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten

Due colleghi parlano durante la loro pausa pranzo di abitudini alimentari poco salutari

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks, und das ist meistens sehr fettig. *(Ho bisogno del tuo aiuto. In ufficio mangio spesso spuntini e di solito sono molto grassi.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Ma hai detto che vuoi mangiare più sano.)*
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. *(Sì, ma non so come cominciare.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. *(Dovresti mangiare meno piatti pronti e cucinare più spesso da solo.)*
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. *(Ho anche sentito che troppo sale e la carne rossa non fanno bene.)*
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch länger satt. *(Esatto. I cibi naturali saziano anche più a lungo.)*

- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Forse dovrei programmare piatti vegetariani e iniziare così a dimagrire.)*
- Marie:** Mach kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade. *(Fai piccoli passi, per esempio frutta come spuntino invece del cioccolato.)*
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen? *(Quindi pensi che le abitudini sane aiutino davvero?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. *(Assolutamente! Devi mangiare in modo equilibrato, non perfetto.)*

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

1-a 2-d

3. Stai pianificando il tuo piano settimanale per i pranzi in ufficio e vuoi mangiare in modo più sano.

Compito: 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