

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Alimentazione sana



Viele Menschen essen heute oft **Industrienahrung** und **Fertiggerichte**. Ein Experte sagt, dass diese Produkte viel **Zucker**, Salz und Fett enthalten, aber wenige **Ballaststoffe**. Darum wird man nicht richtig satt und isst zu viel. Das kann zu **Krankheiten** wie Diabetes führen. Er empfiehlt, so oft wie möglich selbst zu kochen und echte Lebensmittel zu essen.

*Oggi molte persone mangiano spesso **alimenti industriali** e **piatti pronti**. Un esperto dice che questi prodotti contengono molto **zucchero**, sale e grassi, ma poche **fibre**. Perciò non ci si sazia davvero e si mangia troppo. Questo può portare a **malattie** come il diabete. Raccomanda di cucinare da soli il più spesso possibile e di mangiare cibi veri.*

1. Warum essen Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln oft mehr?
 - a. Weil wichtige Stoffe wie Ballaststoffe fehlen und man nicht richtig satt wird.
 - b. Weil die Nahrung sehr teuer ist.
 - c. Weil sie nur im Restaurant essen dürfen.
 - d. Weil sie dadurch automatisch mehr Sport machen.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit sehr viel Zucker?
 - a. Ein Vollkornbrot mit Butter.
 - b. Eine Sweet-Chili-Soße.
 - c. Ein Salat ohne Dressing.
 - d. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.

1-a 2-b

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten.

Due colleghi parlano durante la pausa pranzo di abitudini alimentari poco sane.

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und viel Fettiges. *(Ho bisogno del tuo aiuto. In ufficio mangio spesso snack e molte cose grasse.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Però hai detto che vuoi mangiare più sano.)*
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. *(Sì, ma non so come iniziare.)*
- 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 fanno male.)*
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch besser satt. *(Esatto. Anche gli alimenti naturali saziano meglio.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Forse dovrei pianificare piatti vegetariani e così iniziare 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? *(Che cosa consiglia Marie a Nico affinché mangi più sano?)*
 - a. Er soll das Mittagessen ganz auslassen und nur Wasser trinken.
 - b. Er soll jeden Tag Schokolade als Snack essen, damit er motiviert bleibt.
 - c. Er soll öfter selbst kochen und weniger Fertiggerichte essen.
 - d. Er soll mehr rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
2. Welchen ersten Schritt soll Nico laut Marie ausprobieren? *(Quale primo passo dovrebbe provare Nico secondo Marie?)*
 - a. Nur noch sehr salziges Essen kaufen, weil es besser schmeckt.
 - b. In der Kantine immer Pommes statt Salat bestellen.
 - c. Obst als Snack statt Schokolade essen.
 - d. Jeden Tag ein großes Steak essen, um abzunehmen.

1-c-2-c

3. Stai pianificando di mangiare più sano la prossima settimana e stai creando il tuo piano alimentare.

Compito: Schreibe einen kurzen Wochenplan für 3 Tage und nenne pro Tag mindestens 4 Portionen aus der Ernährungspyramide und ein bewusstes Extra.

URL: Die Ernährungspyramide

Use in your answer: Getränke (6 Portionen) / Obst und Gemüse (5 Portionen) / Brot, Getreide, Beilagen (4 Portionen) / Öle und Fette (2 Portionen) / Extras (1 Portion) / *Er sagt, dass ...*