

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

Adipositas (*obesità*)

Fettsucht (*sovrappeso*)

Industrienahrung (*cibi industriali*)

Fertiggericht (*piatti pronti*)

Zucker (*zucchero*)

Ballaststoffe (*fibre*)

Krankheit (*malattia*)

selbst kochen (*cucinare da sé*)

echte Lebensmittel (*cibi veri*)

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

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>