

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Gezonde voeding



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.

*Veel mensen eten tegenwoordig vaak **industriële voedsel** en **kant-en-klaarmaaltijden**. Een expert zegt dat deze producten veel **suiker**, zout en vet bevatten, maar weinig **vezels**. Daardoor raak je niet echt verzadigd en eet je te veel. Dat kan leiden tot **ziekten** zoals diabetes. Hij raadt aan om zo vaak mogelijk zelf te koken en echte voedingsmiddelen te eten.*

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

1-c-2-a

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten.

Twee collega's praten tijdens hun middagpauze over ongezonde eetgewoonten.

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und viel Fettiges. *(Ik heb je hulp nodig. Op kantoor eet ik vaak snacks en veel vette dingen.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Je had toch gezegd dat je gezonder wilt eten.)*
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. *(Ja, maar ik weet niet hoe ik moet beginnen.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. *(Je zou minder kant-en-klaarmaaltijden moeten eten en vaker zelf moeten koken.)*
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. *(Ik heb ook gehoord dat te veel zout en rood vlees ongezond zijn.)*
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch besser satt. *(Precies. Natuurlijke voedingsmiddelen verzadigen ook beter.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Misschien moet ik vegetarische gerechten plannen en zo beginnen af te vallen.)*
- Marie:** Mach kleine Schritte. Zum Beispiel: Obst als Snack statt Schokolade. *(Zet kleine stappen. Bijvoorbeeld: fruit als snack in plaats van chocolade.)*

- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen? *(Dus jij bedoelt dat gezonde gewoonten echt helpen?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. *(Zeker! Je moet evenwichtig eten, niet perfect.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst? *(Wat raadt Marie Nico aan, zodat hij gezonder eet?)*
- a. Er soll öfter selbst kochen und weniger Fertiggerichte essen.
 - b. Er soll jeden Tag Schokolade als Snack essen, damit er motiviert bleibt.
 - c. Er soll mehr rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
 - d. Er soll das Mittagessen ganz auslassen und nur Wasser trinken.
2. Welchen ersten Schritt soll Nico laut Marie ausprobieren? *(Welke eerste stap moet Nico volgens Marie uitproberen?)*
- a. Jeden Tag ein großes Steak essen, um abzunehmen.
 - b. In der Kantine immer Pommes statt Salat bestellen.
 - c. Obst als Snack statt Schokolade essen.
 - d. Nur noch sehr salziges Essen kaufen, weil es besser schmeckt.

1-a 2-c

3. Je bent van plan om volgende week gezonder te eten en je maakt je eetplan.

Taak: 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 ...*