

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Gezonde voeding

<https://app.colanguage.com/nl/duits/dialogen/gesund-essem>



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0IYevcSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tiZW&index=42

Adipositas	<i>(Adipositas)</i>	Ballaststoffe	<i>(Vezels)</i>
Fettsucht	<i>(Vetzucht)</i>	Krankheit	<i>(Ziekte)</i>
Industrienahrung	<i>(Industrieel voedsel)</i>	selbst kochen	<i>(zelf koken)</i>
Fertiggericht	<i>(Kant-en-klaarmaaltijd)</i>	echte Lebensmittel	<i>(echte voedingsmiddelen)</i>
Zucker	<i>(Suiker)</i>		

1. Was ist ein wichtiges Problem bei Industrienahrung?
 - a. Sie enthält zu viele Ballaststoffe.
 - b. Sie enthält zu viel Zucker, Salz und schlechtes Fett.
 - c. Sie ist immer sehr teuer.
 - 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 dürfen nur einmal am Tag essen.
 - c. Sie mögen kein selbst gekochtes Essen.
 - d. Sie haben keine Zeit zum Trinken.
 3. Welche Folge kann das viele Essen von Industrienahrung haben?
 - a. Man nimmt automatisch ab.
 - b. Man bekommt mehr Energie für den Sport.
 - 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. Gar nichts mehr essen nach sechzehn Uhr.
 - c. Nur Fertiggerichte aus dem Supermarkt essen.
 - d. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.

1-b 2-a 3-c 4-d

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Gesunde Ernährung im Büro

Gezonde voeding op kantoor

Nico: Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges.

(Ik heb je hulp nodig. Op kantoor eet ik vaak tussendoortjes en heel veel vet eten.)

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

(Je zei dat je gezonder wilt gaan 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.	<i>(Je zou minder kant-en-klaarmaaltijden moeten eten en vaker zelf moeten koken.)</i>
Nico: Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind.	<i>(Ik heb ook gehoord dat te veel zout en rood vlees ongezond zijn.)</i>
Marie: Genau, natürliche Lebensmittel machen auch länger satt.	<i>(Precies, natuurlijke producten zorgen er ook voor dat je langer verzadigd blijft.)</i>
Nico: Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.	<i>(Misschien moet ik meer vegetarische gerechten plannen en zo beginnen met afvallen.)</i>
Marie: Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade.	<i>(Probeer kleine stapjes, bijvoorbeeld fruit als tussendoortje in plaats van chocolade.)</i>
Nico: Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?	<i>(Dus jij denkt dat gezonde gewoontes echt helpen?)</i>
Marie: Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.	<i>(Zeker! Je moet evenwichtig eten, niet perfect.)</i>

1. Instruktion

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

2. Was ist Nicos Problem im Büro?

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

1-a 2-b

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>