

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Gezonde voeding

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



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

Video:

https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_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>