

## A2.25.1 Gesunde Ernährung

### Gezonde voeding



Viele Menschen essen oft **Industrienahrung** und **Fertiggerichte**. Diese Produkte enthalten oft viel **Zucker**, Salz und schlechtes Fett, aber wenig **Ballaststoffe**. Darum sind viele Leute nicht richtig satt und essen mehr. Das kann zu Krankheiten führen, zum Beispiel Diabetes. Ein Experte sagt, *dass* man möglichst oft selbst kochen soll und wieder mehr **echte Lebensmittel** essen sollte.

*Veel mensen eten vaak **industrievoeding** en **kant-en-klaarmaaltijden**. Deze producten bevatten vaak veel **suiker**, zout en ongezonde vetten, maar weinig **voedingsvezels**. Daardoor zijn veel mensen niet echt verzadigd en eten ze meer. Dat kan leiden tot ziekten, bijvoorbeeld diabetes. Een expert zegt dat je zo vaak mogelijk zelf moet koken en weer meer **echte voedingsmiddelen** zou moeten eten.*

1. Warum essen viele Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln immer mehr?
  - a. Weil die Nahrung viele Ballaststoffe hat.
  - b. Weil sie nicht richtig satt werden.
  - c. Weil sie dadurch sofort abnehmen.
  - d. Weil sie dort weniger Zucker essen.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit viel Zucker?
  - a. Ein Vollkornbrot mit Käse.
  - b. Ein Naturjoghurt ohne Zucker.
  - c. Eine Sweet-Chili-Soße.
  - d. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.
3. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung?
  - a. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.
  - b. Jeden Tag nur Fertiggerichte essen.
  - c. Ultraverarbeitete Snacks als Hauptmahlzeit essen.
  - d. Mehr Zucker essen, damit man Energie hat.

1-b 2-c 3-a

## 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten

*Twee collega's praten in hun middagpauze over ongezonde eetgewoonten*

**Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks, und das ist meistens sehr fettig. *(Ik heb je hulp nodig. Op kantoor eet ik vaak snacks, en die zijn meestal erg vet.)*

**Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Je zei toch 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 länger satt. *(Precies. Natuurlijke producten zorgen er ook voor dat je langer een vol gevoel hebt.)*

- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Misschien moet ik vegetarische gerechten plannen en zo beginnen met afvallen.)*
- 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 je bedoelt dat gezonde gewoonten echt helpen?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. *(Zeker! Je moet vooral evenwichtig eten, niet perfect.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst?
  - a. Er soll weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
  - b. Er soll das Frühstück auslassen, damit er schneller abnimmt.
  - c. Er soll jeden Tag rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
  - d. Er soll mehr Salz benutzen, damit das Essen besser schmeckt.
2. Welchen kleinen Schritt nennt Marie als Beispiel für einen gesunden Snack?
  - a. Obst statt Schokolade.
  - b. Chips statt Obst.
  - c. Mehr Schokolade, aber nur am Wochenende.
  - d. Fertiggerichte statt selbst kochen.

**1-a 2-a**

### **3. Je maakt je weekplanning voor je lunch op kantoor en je wilt gezonder eten.**

**Taak:** Schreibe für einen Tag je 3 konkrete Beispiele aus der Pyramide (Getränke, Obst/Gemüse, Extras) und schreibe, dass du diese Gewohnheiten nächste Woche ausprobieren willst.

**URL:** Die Ernährungspyramide

**Use in your answer:** die Ernährungspyramide / Portion / Getränke / Obst und Gemüse / Öle und Fette / dass