

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Zdrowe odżywianie



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.

Wiele osób dziś często je żywność przemysłową i dania gotowe. Ekspert mówi, że te produkty zawierają dużo cukru, soli i tłuszczu, ale mało błonnika. Dlatego człowiek nie jest naprawdę syty i je za dużo. To może prowadzić do chorób, takich jak cukrzyca. Poleca, aby jak najczęściej gotować samemu i jeść prawdziwą żywność.

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 die Nahrung sehr teuer ist.
 - d. Weil wichtige Stoffe wie Ballaststoffe fehlen und man nicht richtig satt wird.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit sehr viel Zucker?
 - a. Ein Vollkornbrot mit Butter.
 - b. Ein Salat ohne Dressing.
 - c. Eine Sweet-Chili-Soße.
 - d. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.

1-d 2-c

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten.

Dwójka kolegów rozmawia podczas przerwy na lunch o niezdrowych nawykach żywieniowych.

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und viel Fettiges. *(Potrzebuję twojej pomocy. W biurze często jem przekąski i dużo tłustych rzeczy.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Przecież mówiłeś, że chcesz jeść zdrowiej.)*
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. *(Tak, ale nie wiem, jak mam zacząć.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. *(Powinieneś jeść mniej dań gotowych i częściej gotować samemu.)*
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. *(Słyszałem też, że zbyt dużo soli i czerwone mięso są niezdrowe.)*
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch besser satt. *(Dokładnie. Naturalne produkty też lepiej sycać.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Może powinienem planować dania wegetariańskie i tak zacząć chudnąć.)*

- Marie:** Mach kleine Schritte. Zum Beispiel: Obst als Snack statt Schokolade. *(Rób małe kroki. Na przykład: owoce jako przekąska zamiast czekolady.)*
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen? *(Czyli uważasz, że zdrowe nawyki naprawdę pomagają?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. *(Zdecydowanie! Masz jeść zrównowazenie, nie perfekcyjnie.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst? *(Co Marie radzi Nico, żeby jadł zdrowiej?)*
- a. Er soll das Mittagessen ganz auslassen und nur Wasser trinken. b. Er soll öfter selbst kochen und weniger Fertiggerichte essen.
- c. Er soll jeden Tag Schokolade als Snack essen, damit er motiviert bleibt. d. Er soll mehr rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
2. Welchen ersten Schritt soll Nico laut Marie ausprobieren? *(Jaki pierwszy krok Nico ma według Marie wypróbować?)*
- a. Jeden Tag ein großes Steak essen, um abzunehmen. b. Nur noch sehr salziges Essen kaufen, weil es besser schmeckt.
- c. Obst als Snack statt Schokolade essen. d. In der Kantine immer Pommes statt Salat bestellen.

1-b 2-c

3. Planujesz w przyszłym tygodniu jeść zdrowiej i tworzysz swój plan posiłków.

Zadanie: 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 ...*