

## A2.25.1 Gesunde Ernährung

### Zdrowe odżywianie



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.

*Wiele osób często je żywność przemysłową i gotowe dania. Te produkty często zawierają dużo cukru, soli i niezdrowych tłuszczów, ale mało błonnika. Dlatego wiele osób nie jest naprawdę sytych i je więcej. To może prowadzić do chorób, na przykład do cukrzycy. Ekspert mówi, że należy jak najczęściej gotować samemu i znów jeść więcej prawdziwej żywności.*

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

1-c 2-c 3-d

## 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten

*Dwoje współpracowników rozmawia w przerwie na lunch o niezdrowych nawykach żywieniowych*

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks, und das ist meistens sehr fettig. *(Potrzebuję twojej pomocy. W biurze często jem przekąski i zazwyczaj są bardzo tłuste.)*
- 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, od czego zacząć.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. *(Powinieneś jeść mniej gotowych dań i częściej gotować samemu.)*
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. *(Słyszałem też, że za dużo soli i czerwonego mięsa jest niezdrowe.)*
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch länger satt. *(Dokładnie. Naturalne produkty też sycą na dłużej.)*

- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Może powinienem planować dania wegetariańskie i w ten sposób zacząć chudnąć.)*
- Marie:** Mach kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade. *(Rób małe kroki, na przykład: owoc na przekąskę 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 zbilansowanie, nie idealnie.)*

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

**1-c 2-c**

### **3. Planujesz tygodniowy jadłospis na obiady w biurze i chcesz odżywiać się zdrowiej.**

**Zadanie:** 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