

A2.25.1 Gesunde Ernährung

Zdrowe odżywianie

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/dialogi/gesund-essen>



1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo:

https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0lYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tizW&index=42

Adipositas	(Otyłość)	Ballaststoffe	(Błonnik)
Fettsucht	(Chorobliwa otyłość)	Krankheit	(Choroba)
Industrienahrung	(Żywność przemysłowa)	selbst kochen	(gotować samodzielnie)
Fertiggericht	(Gotowe danie)	echte Lebensmittel	(prawdziwe jedzenie)
Zucker	(Cukier)		

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 dürfen nur einmal am Tag essen.
 - b. Sie werden nicht richtig satt.
 - 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. Man schläft besser.
 - d. Es kann zu Krankheiten wie Diabetes und Herzproblemen führen.
4. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung im Alltag?
 - a. Gar nichts mehr essen nach sechzehn Uhr.
 - b. Mehr Sweet-Chili-Soße mit Zucker essen.
 - c. Nur Fertiggerichte aus dem Supermarkt essen.
 - d. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.

1-b 2-b 3-d 4-d

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Gesunde Ernährung im Büro

Zdrowe odżywianie w biurze

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks (*Potrzebuję twojej pomocy. W biurze często jem przekąski i bardzo tłuste potrawy.*) und sehr Fettiges.
- Marie:** Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst. (*Powiedziałeś, 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 sam.)*
- 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 *(Dokładnie, naturalne produkty też dłużej sycą.)* satt.
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Może powiniensem planować więcej dań vegetarianiskich i tak zacząć chudnąć.)*
- Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade. *(Spróbuj małych kroków, na przykład owoc 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! Powinieneś jeść zrównoważenie, nie dążyć do perfekcji.)*

1. Instruktion

- a. Lies den Dialog und wähle die richtige Antwort zu jeder Frage.
2. Was ist Nicos Problem im Büro?
- a. Er hat keine Zeit zum Mittagessen und isst gar nichts.
b. Er muss jeden Tag für seine Kollegen kochen.
c. Er isst nur Salat und nimmt zu viel ab.
d. Er isst oft Snacks und sehr fettiges Essen.

1-a 2-d

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>