

## 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=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC\\_N4\\_tiZW&index=42](https://www.youtube.com/watch?v=cu8gKN77F6E&list=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tiZW&index=42)

**Adipositas** (Otyłość)

**Fettsucht** (Chorobliwa otyłość)

**Industrienahrung** (Żywność przemysłowa)

**Fertiggericht** (Gotowe danie)

**Zucker** (Cukier)

**Ballaststoffe** (Błonnik)

**Krankheit** (Choroba)

**selbst kochen** (gotować samodzielnie)

**echte Lebensmittel** (prawdziwe jedzenie)

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 und sehr Fettiges. (Potrzebuję twojej pomocy. W biurze często jem przekąski i bardzo tłuste potrawy.)

**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 satt. *(Dokładnie, naturalne produkty też dłużej sycą.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Może powinienem planować więcej dań wegetariańskich 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>