

## A2.25.1 Gesunde Ernährung

### Alimentação saudável



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.

*Muitas pessoas hoje comem frequentemente alimentos industrializados e refeições prontas. Um especialista diz que esses produtos contêm muito açúcar, sal e gordura, mas poucas fibras alimentares. Por isso, a pessoa não fica realmente satisfeita e come demais. Isso pode levar a doenças como diabetes. Ele recomenda cozinhar em casa o mais frequentemente possível e comer alimentos de verdade.*

1. Warum essen Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln oft mehr?
  - a. Weil wichtige Stoffe wie Ballaststoffe fehlen und man nicht richtig satt wird.
  - b. Weil sie dadurch automatisch mehr Sport machen.
  - c. Weil die Nahrung sehr teuer ist.
  - d. Weil sie nur im Restaurant essen dürfen.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit sehr viel Zucker?
  - a. Ein Vollkornbrot mit Butter.
  - b. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.
  - c. Ein Salat ohne Dressing.
  - d. Eine Sweet-Chili-Soße.

1-a 2-d

### 2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Zwei Kollegen sprechen in ihrer Mittagspause über ungesunde Essgewohnheiten.

*Dois colegas falam, na pausa para o almoço, sobre hábitos alimentares pouco saudáveis.*

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und viel Fettiges. *(Preciso da sua ajuda. No escritório, eu como frequentemente lanches e muitas coisas gordurosas.)*
- Marie:** Du hast doch gesagt, dass du gesünder essen willst. *(Você disse que quer comer de forma mais saudável.)*
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. *(Sim, mas não sei como começar.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. *(Você deveria comer menos refeições prontas e cozinhar você mesmo com mais frequência.)*
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. *(Também ouvi dizer que muito sal e carne vermelha são prejudiciais à saúde.)*
- Marie:** Genau. Natürliche Lebensmittel machen auch besser satt. *(Exatamente. Alimentos naturais também saciam melhor.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. *(Talvez eu deva planejar pratos vegetarianos e assim começar a emagrecer.)*
- Marie:** Mach kleine Schritte. Zum Beispiel: Obst als Snack statt Schokolade. *(Dê pequenos passos. Por exemplo: fruta como lanche em vez de chocolate.)*

- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen? *(Então você acha que hábitos saudáveis realmente ajudam?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. *(Com certeza! Você deve comer de forma equilibrada, não perfeita.)*

1. Was rät Marie Nico, damit er gesünder isst? *(O que Marie aconselha Nico a fazer para comer de forma mais saudável?)*
- a. Er soll öfter selbst kochen und weniger Fertiggerichte essen.
  - b. Er soll das Mittagessen ganz auslassen und nur Wasser trinken.
  - c. Er soll mehr rotes Fleisch essen, damit er genug Eiweiß bekommt.
  - d. Er soll jeden Tag Schokolade als Snack essen, damit er motiviert bleibt.
2. Welchen ersten Schritt soll Nico laut Marie ausprobieren? *(Qual primeiro passo Nico deve experimentar, segundo Marie?)*
- a. Obst als Snack statt Schokolade essen.
  - b. In der Kantine immer Pommes statt Salat bestellen.
  - c. Jeden Tag ein großes Steak essen, um abzunehmen.
  - d. Nur noch sehr salziges Essen kaufen, weil es besser schmeckt.

**1-a 2-a**

### **3. Você planeja comer de forma mais saudável na próxima semana e está criando o seu plano alimentar.**

**Tarefa:** 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 ...*