



Ш

# 早道德语



## **Gesunde Ernährung**

Hörverstehen

Einstieg

Wortschatz

Gesunde Ernährung

Mündlicher Ausdruck







Sortieren Sie die Wörter in den Feldern.

Gemüse/Obst

Getreide

Getränke

Süßes

Fleisch/Fisch

Reis – Spinat – Rindfleisch – Schweinefleisch – Aubergine – Gummibärchen – Limonade

– Lamm – Erdbeere – Schokolade – Pilz – Karotte – Eis – Geflügel – Fruchtsaft







Ernährungspyramide-Ordnen Sie die folgenden Bezeichnungen den einzelnen Abschnitten der Pyramide zu.

- ① Getreideprodukte/Vollkornprodukte
- 2 Fette/Öle/Nüsse
- 3 Gemüse/Obst
- Milchprodukte/ Fleisch/Fisch
- 6 Alkoholfreie Getränke









Welche Nährstoffe stecken in Lebensmittel? Ergänzen Sie die in die Lücke.

Kohlenhydrate / Protein, Eiweiß / Fett(e) / Mineralstoff(e) / Vitamin(e) / Ballaststoff(e)

- 1. Fette haben doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Eiweiß.
- 2. Tierische Lebensmittel versorgen den Körper mit hochwertigem \_\_\_\_\_\_.
- 3. Getreideprodukte enthalten kaum \_\_\_\_\_, aber reichlich \_\_\_\_\_
- 4. Obst und Gemüse sind wichtige Lieferanten für \_\_\_\_\_







R

4	1

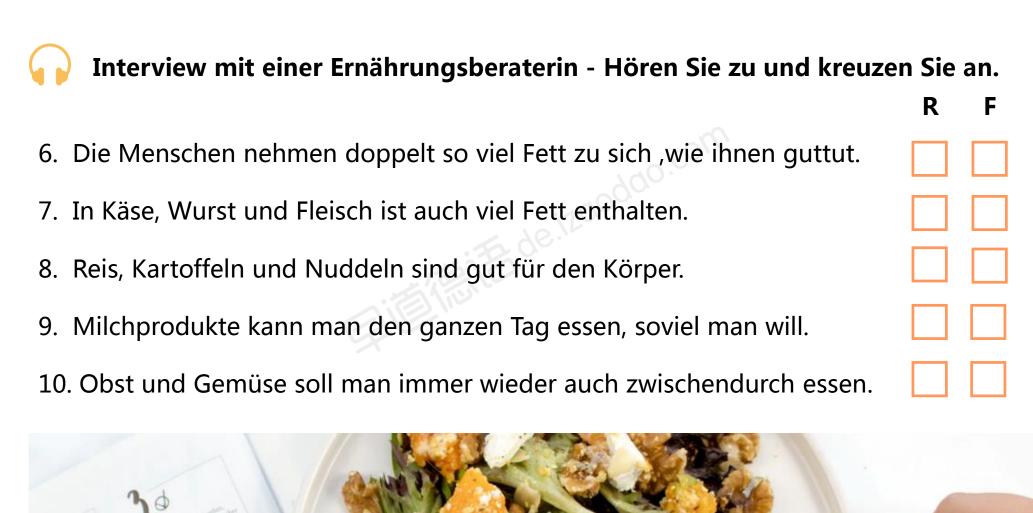
#### Interview mit einer Ernährungsberaterin - Hören Sie zu und kreuzen Sie an.

- 1. Viele Leute denken über ihre Essgewohnheiten nach.
- 2. Wenn man viel Wasser, Tee und Fruchtsäfte trinkt, hat man nicht so viel Hunger.
- 3. Ein erwachsener Mensch soll 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken.
- 4. Alkohol ist immer ein Gift für den Körper, darum sollte man keinen Alkohol trinken.
- 5. Wenn man Süssigkeiten, Kuchen und Eis isst, fühlt man sich nur kurze Zeit gut.















1. Viele Menschen achten nicht auf ihre Essgewohnheiten. Welche Beispiele werden genannt?

Das Frühstück

Das Mittagessen

Das Abendessen

2. Was ist die wichtigste Regel für gesunde Ernährung?

3. Was hat die Ernährungsberaterin zum Alkohol gesagt?









4. Warum sollte man wenig Limonade trinken?

5. Wie viel Fett sollte man pro Kopf und Tag essen? Wie viel Fett isst man tatsächlich?



Welche Lebensmittel enthalten welche Nährstoffe?

- Käse \_\_\_\_\_ Reis \_\_\_\_ Gefügel \_\_\_\_\_
- Milch

早道官网: www.izaodao.com

7. Was hat die Ernährungsberaterin zum Gemüse und Obst gesagt?







#### Ergänzen Sie die Verben in der richtigen Form.

guttun – nehmen – genießen – enthalten – vermeiden – schaden

- 1. Süßigkeiten \_\_\_\_\_ den Zähnen nicht \_\_\_\_\_.
- 2. Viele Lebensmittel \_\_\_\_\_ Zusätze wie Konservierung.
- 3. Wir haben unseren Urlaub sehr \_\_\_\_\_\_.
- 4. Diesen Fehler kann man \_\_\_\_\_\_.
- 5. Rauchen \_\_\_\_\_ der Gesundheit.
- 6. In der Mittagspause \_\_\_\_\_ ich einen kleinen Imbiss zu mir.









### Sprechen Sie über Ihre Essgewohnheiten und begründen Sie.



ich

essen	nie	Fleisch.
kaufen	kaum	Süßigkeiten.
kochen	manchmal	Fisch.
brauchen	regelmäßig	Kaffee.
trinken	oft	Obst.
essen	immer	Brot

... schmeckt mir nicht.

... mag ich nicht besonders.

... finde ich ganz okay.

... gegen Müdigkeit helfen.

... ist für mich sehr wichtig.

Ohne ... geht bei mir gar nichts.

... enthält viele Vitamine.

# Hausaufgaben

基础作业:作业系统第一关

提升作业:作业系统第二关

