

Gesundes Essen

A2.2 - ESSEN UND ERNÄHRUNG



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Ernährung	nutrition / diet
gesund	healthy
ungesund	unhealthy
das Gemüse	vegetables
das Obst	fruit
das Vollkornbrot	wholegrain bread
das Fertiggericht	ready-made meal
die Süßigkeit	sweet / candy
das Getränk	drink
der Zucker	sugar
das Fett	fat
die Mahlzeit	meal
das Frühstück	breakfast
das Mittagessen	lunch

Deutsch	Englisch / Erklärung
das Abendessen	dinner
regelmäßig	regularly
satt	full
müde	tired
frisch	fresh
ausgewogen	balanced
verzichten auf	to give up / avoid
vorbereiten	to prepare

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Gesundes Essen

A2.2 - ESSEN UND ERNÄHRUNG

Nico isst gern Pizza, Pommes und Süßigkeiten. Nach der Schule kauft er oft ein süßes Getränk und einen Schokoriegel im Kiosk. Zu Hause hat er dann keinen großen Hunger mehr. Beim Abendessen isst er nur wenig Gemüse und sagt oft: „Ich bin schon satt.“ Seine Mutter findet das nicht gut, aber Nico meint: „Ich esse doch genug.“

Seit einigen Wochen merkt Nico aber, dass er im Unterricht oft müde ist. Besonders nach der großen Pause kann er sich schlecht konzentrieren. Im Sportunterricht ist er schnell erschöpft. Zuerst denkt er, dass er einfach zu wenig schläft. Aber seine Sportlehrerin fragt ihn eines Tages: „Frühstückst du morgens richtig?“ Nico antwortet: „Manchmal. Meistens trinke ich nur Kakao.“

Am Nachmittag spricht Nico mit seiner Schwester Lara. Sie interessiert sich für Ernährung und kocht gern. Lara sagt: „Gesundes Essen bedeutet nicht, nie Pizza zu essen. Aber dein Körper braucht jeden Tag genug Energie und gute Lebensmittel.“ Nico ist zuerst genervt. Er denkt, dass gesundes Essen langweilig ist.

Lara schlägt vor, eine Woche lang kleine Änderungen zu testen. Am Montag isst Nico zum Frühstück Vollkornbrot mit Käse und eine Banane. Für die Schule nimmt er eine Flasche Wasser und eine kleine Box mit Apfelstücken mit. Nach der Schule kauft er keinen Schokoriegel, sondern isst zu Hause Joghurt mit Obst.

Am Anfang vergisst Nico die Wasserflasche einmal zu Hause. Außerdem hat er am Mittwoch wieder Lust auf Pommes. Lara sagt: „Das ist kein Problem. Wichtig ist, was du meistens machst, nicht was einmal passiert.“ Dieser Satz hilft Nico.

Nach einer Woche fühlt sich Nico etwas besser. Er ist im Unterricht nicht mehr so müde und hat im Sport mehr Energie. Er versteht: Gesundes Essen muss nicht perfekt sein. Es geht darum, regelmäßig zu essen, genug zu trinken und öfter frische Lebensmittel zu wählen.



Fragen zum Text

1. Was isst Nico gern?

2. Was kauft Nico nach der Schule oft im Kiosk?

3. Warum isst Nico beim Abendessen oft nur wenig Gemüse?

4. Was merkt Nico seit einigen Wochen im Unterricht?

5. Was fragt die Sportlehrerin Nico?

6. Was trinkt Nico morgens meistens?

7. Wer spricht mit Nico über Ernährung?

8. Was bedeutet gesundes Essen laut Lara?

9. Was isst Nico am Montag zum Frühstück?

10. Was nimmt Nico für die Schule mit?

11. Warum hilft Lara Nico mit ihrem Satz am Mittwoch?

12. Was versteht Nico am Ende?



Multiple Choice

1. Was kauft Nico nach der Schule oft?

- ☐ A) Einen Salat und Wasser.
- ☐ B) Ein süßes Getränk und einen Schokoriegel.
- ☐ C) Vollkornbrot und Käse.
- ☐ D) Obst und Gemüse.

2. Warum hat Nico beim Abendessen oft wenig Hunger?

- ☐ A) Er hat vorher Snacks gegessen.
- ☐ B) Er mag seine Familie nicht.
- ☐ C) Er isst in der Schule immer warm.
- ☐ D) Er schläft vor dem Abendessen.

3. Was ist Nicos Problem im Unterricht?

- ☐ A) Er ist oft müde und kann sich schlecht konzentrieren.
- ☐ B) Er spricht zu viel mit der Lehrerin.
- ☐ C) Er vergisst immer seine Bücher.
- ☐ D) Er kommt jeden Tag zu spät.

4. Was fragt die Sportlehrerin?

- ☐ A) Ob Nico genug Gemüse kauft.
- ☐ B) Ob Nico morgens frühstückt.
- ☐ C) Ob Nico gern kocht.
- ☐ D) Ob Nico Pizza mag.

5. Was denkt Nico zuerst über gesundes Essen?

- ☐ A) Er findet es langweilig.
- ☐ B) Er findet es zu teuer.
- ☐ C) Er findet es sehr einfach.
- ☐ D) Er möchte sofort alles ändern.

6. Welche Änderung testet Nico am Montag?

- ☐ A) Er isst Vollkornbrot mit Käse und eine Banane.
- ☐ B) Er isst gar kein Frühstück.
- ☐ C) Er kauft zwei Schokoriegel.
- ☐ D) Er trinkt nur Kaffee.

7. Was passiert am Mittwoch?

- ☐ A) Nico hat wieder Lust auf Pommes.
- ☐ B) Nico isst zum ersten Mal Pizza.
- ☐ C) Nico vergisst seinen Sportbeutel.
- ☐ D) Nico kocht für die ganze Familie.

8. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Gesundes Essen bedeutet, nie wieder Pizza zu essen.
- ☐ B) Kleine, regelmäßige Änderungen können helfen.
- ☐ C) Süße Getränke machen immer konzentrierter.
- ☐ D) Nico interessiert sich am Ende gar nicht für Ernährung.

Ordne zu

A	B
Nico hat beim Abendessen wenig Hunger,	weil er im Kiosk oft schon Snacks kauft.
Nach der großen Pause ist Nico müde,	weil er seinem Körper nicht genug gute Energie gibt.
Die Sportlehrerin fragt nach dem Frühstück,	weil Nico im Sport schnell erschöpft ist.
Lara spricht mit Nico über Ernährung,	damit er kleine Änderungen ausprobiert.
Gesundes Essen bedeutet nicht,	nie wieder Pizza zu essen.
Nico nimmt Wasser und Apfelstücke mit,	damit er in der Schule eine bessere Alternative hat.
Am Mittwoch hat Nico Lust auf Pommes,	aber Lara sagt, dass ein einzelner Tag nicht schlimm ist.
Nico fühlt sich nach einer Woche besser,	weil er regelmäßiger isst und mehr trinkt.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Lara schlägt kleine Änderungen für eine Woche vor.	
2.	Nico kauft nach der Schule oft süße Snacks.	
3.	Nico fühlt sich nach einer Woche etwas besser.	
4.	Die Sportlehrerin fragt Nico nach seinem Frühstück.	
5.	Nico nimmt Wasser und Apfelstücke mit in die Schule.	
6.	Nico merkt, dass er im Unterricht oft müde ist.	
7.	Nico hat am Mittwoch wieder Lust auf Pommes.	
8.	Lara erklärt, dass gesundes Essen nicht perfekt sein muss.	
9.	Nico isst am Montag Vollkornbrot mit Käse und eine Banane.	
10.	Nico versteht, dass regelmäßiges Essen und frische Lebensmittel wichtig sind.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Nico kauft nach der Schule oft Wasser und Gemüse im Kiosk.

2. Nico isst beim Abendessen immer viel Gemüse.

3. Nico ist im Unterricht immer sehr konzentriert.

4. Die Sportlehrerin fragt Nico, ob er jeden Tag Pizza isst.

5. Nico trinkt morgens meistens Wasser und isst Obst.

6. Lara sagt, dass Nico nie wieder Pizza essen darf.

7. Nico nimmt am Montag Cola und Chips mit in die Schule.

8. Nach einer Woche fühlt sich Nico schlechter als vorher.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Nico isst gern Pizza, Pommes und Süßigkeiten.
2. Er kauft oft ein süßes Getränk und einen Schokoriegel.
3. Er isst wenig Gemüse, weil er schon satt ist.
4. Er merkt, dass er im Unterricht oft müde ist und sich schlecht konzentrieren kann.
5. Sie fragt ihn, ob er morgens richtig frühstückt.
6. Er trinkt morgens meistens nur Kakao.
7. Seine Schwester Lara spricht mit ihm über Ernährung.
8. Gesundes Essen bedeutet nicht, nie Pizza zu essen, sondern dem Körper genug Energie und gute Lebensmittel zu geben.
9. Er isst Vollkornbrot mit Käse und eine Banane.
10. Er nimmt eine Flasche Wasser und eine kleine Box mit Apfelstücken mit.
11. Der Satz hilft ihm, weil er versteht, dass kleine Fehler nicht schlimm sind.
12. Er versteht, dass gesundes Essen nicht perfekt sein muss, sondern regelmäßig, frisch und ausgewogen sein sollte.

Multiple Choice

1. B) Ein süßes Getränk und einen Schokoriegel.
2. A) Er hat vorher Snacks gegessen.
3. A) Er ist oft müde und kann sich schlecht konzentrieren.
4. B) Ob Nico morgensfrühstückt.
5. A) Er findet es langweilig.
6. A) Er isst Vollkornbrot mit Käse und eine Banane.
7. A) Nico hat wieder Lust auf Pommes.
8. B) Kleine, regelmäßige Änderungen können helfen.

Zuordnung

1. 1. Nico hat beim Abendessen wenig Hunger — weil er im Kiosk oft schon Snacks kauft.
2. 2. Nach der großen Pause ist Nico müde — weil er seinem Körper nicht genug gute Energie gibt.
3. 3. Die Sportlehrerin fragt nach dem Frühstück — weil Nico im Sport schnell erschöpft ist.
4. 4. Lara spricht mit Nico über Ernährung — damit er kleine Änderungen ausprobiert.
5. 5. Gesundes Essen bedeutet nicht — nie wieder Pizza zu essen.
6. 6. Nico nimmt Wasser und Apfelstücke mit — damit er in der Schule eine bessere Alternative hat.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

- 7. 7. Am Mittwoch hat Nico Lust auf Pommes — aber Lara sagt, dass ein einzelner Tag nicht schlimm ist.
- 8. 8. Nico fühlt sich nach einer Woche besser — weil er regelmäßiger isst und mehr trinkt.

Reihenfolge

- 1. 1. Nico kauft nach der Schule oft süße Snacks.
- 2. 2. Nico merkt, dass er im Unterricht oft müde ist.
- 3. 3. Die Sportlehrerin fragt Nico nach seinem Frühstück.
- 4. 4. Lara erklärt, dass gesundes Essen nicht perfekt sein muss.
- 5. 5. Lara schlägt kleine Änderungen für eine Woche vor.
- 6. 6. Nico isst am Montag Vollkornbrot mit Käse und eine Banane.
- 7. 7. Nico nimmt Wasser und Apfelstücke mit in die Schule.
- 8. 8. Nico hat am Mittwoch wieder Lust auf Pommes.
- 9. 9. Nico fühlt sich nach einer Woche etwas besser.
- 10. 10. Nico versteht, dass regelmäßiges Essen und frische Lebensmittel wichtig sind.

Fehler finden

- 1. Nico kauft nach der Schule oft ein süßes Getränk und einen Schokoriegel.
- 2. Nico isst beim Abendessen oft nur wenig Gemüse.
- 3. Nico ist im Unterricht oft müde und kann sich schlecht konzentrieren.
- 4. Die Sportlehrerin fragt Nico, ob er morgens richtig frühstückt.
- 5. Nico trinkt morgens meistens nur Kakao.
- 6. Lara sagt, dass gesundes Essen nicht bedeutet, nie Pizza zu essen.
- 7. Nico nimmt eine Flasche Wasser und eine kleine Box mit Apfelstücken mit.
- 8. Nach einer Woche fühlt sich Nico etwas besser.