

## DIALOG

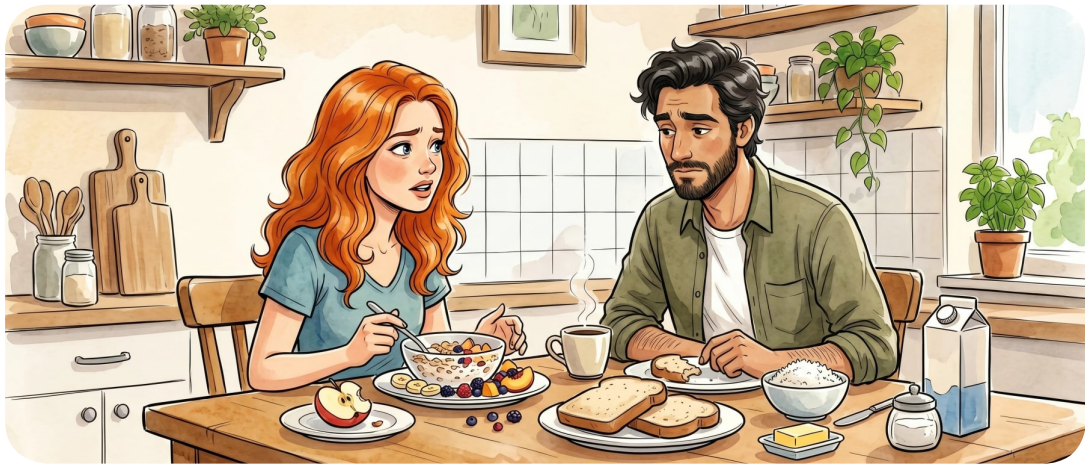
# Gesunde Ernährung

168 Wörter · 4 Übungen · Dauer: 15 Min.

Lebensmittel

Essen (allgemein)

Online lesen & hören 



Anna = ■    Fridolin = ○

- Was hast du heute Morgen zum Frühstück gegessen?
- Ein Stück Brot und etwas Reis.
- Echt? Das ist aber eine seltsame Kombination. Ich habe Müsli mit Obst gefrühstückt.
- Reis ist sehr gut für dich. Er ist voller Vitamine, Mineralien und Proteine.
- Ja, das stimmt. Ich esse natürlich auch manchmal Reis. Aber was ist mit Obst?

- Obst ist ungesund, weil es viel Zucker enthält.
- Ich glaube nicht, dass das stimmt. Obst ist eine gute Quelle für Vitamine und Mineralstoffe.
- Ja, das stimmt, aber Gemüse ist definitiv besser für dich als Obst.
- Isst du denn manchmal Fleisch?
- Nein, ich esse kein Fleisch, weil es ungesund ist.
- Du achtest wirklich sehr auf gesunde Ernährung! Was ist mit Fisch?
- Fisch ist eine gute Quelle für Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren.
- Das kann sein, aber ich bin Vegetarierin, weil ich denke, es ist moralisch falsch, Tiere zu essen.
- Das denke ich nicht, aber ich respektiere deine Meinung.
- Dann ist ja gut. Aber vielleicht sollten wir nächstes Mal trotzdem lieber über ein anderes Thema sprechen.

**HÖREN & VERSTEHEN****L1) HÖRVERSTEHEN**

Höre und kreuze die richtige Antwort an.



*Online hören*

**1 Was hat Fridolin zum Frühstück gegessen?**

- A Ein Stück Brot und etwas Reis
- B Müsli mit Obst
- C Fisch und Gemüse
- D Nur ein Stück Brot

**2 Warum findet Fridolin Obst ungesund?**

- A Weil es viel Zucker enthält
- B Weil es zu teuer ist
- C Weil es schlecht schmeckt
- D Weil es schwer zu finden ist

**3 Wofür ist Fisch laut Fridolin eine gute Quelle?**

- A Für Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren
- B Für Zucker und Vitamine
- C Für Mineralien aus dem Meer
- D Für gesunde Kohlenhydrate

**4 Warum ist Anna Vegetarierin?**

- A Sie findet es moralisch falsch, Tiere zu essen.
- B Fleisch schmeckt ihr nicht.
- C Fleisch ist ihr zu teuer.
- D Ihr Arzt hat es ihr empfohlen.

**L2) RICHTIG ODER FALSCH?****1 Fridolin isst kein Fleisch.**

- Richtig  Falsch

**2 Anna findet, dass Reis ungesund ist.**

- Richtig  Falsch

**3 Fridolin meint, dass Gemüse besser für dich ist als Obst.**

- Richtig  Falsch

**4 Anna isst gern Fisch.**

- Richtig  Falsch

**L3) MEHR FRAGEN**

Kreuze die passende Antwort an.

**1 Wie reagiert Anna auf Fridolins Frühstück?**

- A Sie findet die Kombination seltsam.
- B Sie möchte am nächsten Tag dasselbe essen.
- C Sie findet es sehr gesund und vorbildlich.
- D Sie hat selbst kein Frühstück gegessen.

**2 Welches Argument nennt Fridolin gegen Obst?**

- A Es enthält zu viel Zucker.
- B Es ist immer zu teuer.
- C Es macht schnell müde.
- D Es ist schwer zu verdauen.

**3 Wie reagiert Fridolin am Ende auf Annas Meinung?**

- A Er respektiert ihre Meinung, auch wenn er sie nicht teilt.
- B Er ändert sofort seine eigene Meinung.
- C Er wird wütend und beendet das Gespräch.
- D Er findet, dass Anna völlig recht hat.

**4 Was schlägt Anna für das nächste Gespräch vor?**

- A Über ein anderes Thema zu sprechen.
- B Gemeinsam zum Arzt zu gehen.
- C Zusammen einkaufen zu gehen.
- D Beide sollen Vegetarier werden.

**5 Wer sagt: „Obst ist ungesund, weil es viel Zucker enthält.“?**

- A Fridolin
- B Anna
- C Beide
- D Niemand

**WORTSCHATZ & KOMMUNIKATION****W1) VOKABELN**

Schreibe das passende Wort unter die Definition (nächste Seite).



der Fisch



der Zucker



das Gemüse



das Brot



das Frühstück



Rohes Fleisch

das Fleisch



das Obst



das Müsli



der Reis

a) Pflanzen wie Karotten, Tomaten oder Salat zum Essen.

\_\_\_\_\_

b) Das kommt von Tieren wie Schwein oder Rind.

\_\_\_\_\_

c) Man backt es aus Mehl und isst es oft mit Butter.

\_\_\_\_\_

d) Kleine weiße Körner, die man in Wasser kocht.

\_\_\_\_\_

e) Eine Mischung aus Getreide und Nüssen, oft mit Obst.

\_\_\_\_\_

f) Das macht Essen und Getränke süß.

\_\_\_\_\_

g) Die erste Mahlzeit am Morgen.

\_\_\_\_\_

h) Ein Tier, das im Wasser lebt und das man essen kann.

\_\_\_\_\_

i) Süße Früchte wie Äpfel, Bananen oder Trauben.

\_\_\_\_\_

**W2) ANTWORTEN FINDEN**

Kreuze die passende Antwort an.

**Nina = ●   Anna = ►**

- 1** ● Anna, was isst du eigentlich morgens zum Frühstück?
  - Meistens esse ich Müsli mit frischem Obst.
  - Der Bus hatte heute leider Verspätung.
  
- 2** ● Und was kochst du abends so?
  - Oft koche ich Reis mit viel Gemüse.
  - Mein Handy ist gestern kaputtgegangen.
  
- 3** ● Isst du eigentlich Fleisch oder Fisch?
  - Nein, ich bin Vegetarierin und esse kein Fleisch.
  - Im Sommer war das Wetter wirklich sehr heiß.

- 4 ● Hast du einen Tipp für ein gesundes Frühstück?
- ▶  Nimm Müsli mit Obst, das hat viele Vitamine.
  
  - Ich gehe nächste Woche endlich wieder ins Kino.

**W3) SELBST ANTWORTEN**

Schreibe das passende Wort in die Lücke.

**Herbert = ●    Anna = ►**

- 1** ● Was kaufen wir denn für das Abendessen ein?  
  
► Lass uns \_\_\_\_\_ kochen. Dazu nehmen wir viel  
  
frisches \_\_\_\_\_.
  
- 2** ● Und legen wir auch etwas Fleisch in den Wagen?  
  
► Nein, ich esse kein \_\_\_\_\_. Nimm lieber  
  
\_\_\_\_\_ aus dem Kühlregal.
  
- 3** ● Was nehmen wir fürs Frühstück mit?  
  
► Kauf bitte \_\_\_\_\_ und etwas Obst. Daraus mache ich  
  
morgens ein gesundes \_\_\_\_\_.

4 ● Soll ich noch etwas Süßes besorgen?

▶ Nein danke, zu viel \_\_\_\_\_ ist ungesund. Iss lieber

ein Stück \_\_\_\_\_.