

ARBEITSBLATT: Eine gesunde Ernährung

Unser Motto: Eine ausgewogene Ernährung ist das beste Rezept für eine gute Gesundheit.
Notre devise : Une alimentation équilibrée est la meilleure ordonnance pour être en bonne santé.



I. Vokabeln zum Thema Ernährung ...

A/ Versuche, dir folgende neue Vokabeln zu merken ! *Essaie de retenir les nouveaux mots suivants !*

- Wir **ernähren uns** vegetarisch : Wir essen viel Obst und Gemüse, aber kein Fleisch.
- Eine gesunde **Ernährung** ist wichtig für die Gesundheit.
- Die **Nahrung** : alles, was Menschen essen und trinken, um zu leben.
- **gesund** sein (+) \neq **ungesund** sein (-) : Obst und Gemüse sind **gesund** / gut für die Gesundheit.
- Wenn man zu viel Fastfood isst, wird man **dick**.
- **pummelig** sein (+) < **dick** sein (++) < **übergewichtig** sein (+++)
- Dieser Mann hat 10 Kilo Übergewicht. Er ist also übergewichtig. Er sollte abnehmen, denn Übergewicht ist schlecht für die Gesundheit.
- Wenn man sich zu wenig bewegt, nennt man das **Bewegungsmangel**.
- Eine **Naschkatze** ist jemand, der sehr gerne und häufig Süßigkeiten isst.

B/ Jetzt liest du einige Informationen über ein aktuelles Problem bei der heutigen Jugend. Ergänze bitte den Lückentext mit den Vokabeln aus dem Schüttelkasten. *Tu vas maintenant lire un texte sur un problème important des jeunes d'aujourd'hui. Complète-le avec les mots du cadre.*

Zucker / kalorienreich / Gemüse / übergewichtig / Ernährung / ungesund / bewegen / gesund / Handy / Süßigkeiten / Bewegungsmangel

Kinder essen heutzutage (de nos jours) zu viel und zu oft Fastfood. Das ist

Die Nahrung ist heute leider oft zu Besser wäre es, Obst und zu essen, denn das ist Viele Jugendliche trinken zu viel süße Getränke. Limo, Cola und Eistee enthalten aber sehr viel und zu viel

Außerdem sich die Kinder immer weniger : Sie verbringen nämlich viel Zeit vor dem Computer, machen stundenlang Videospiele und benutzen ihr ständig. Und wer immer sitzt, hat Deshalb sind immer mehr Deutsche aber auch viele Europäer Die Ärzte kämpfen deswegen für eine gesündere Ernährung.

II. Ein Lied: Die Ernährungspyramide – Kinderlieder zum Lernen

A/ Klicke jetzt auf folgenden Link : https://youtu.be/b3okuZp_gH4 und sing mit! *Clique sur le lien et chante!*

Dann merkst du dir auch die neuen Vokabeln besser! *Ainsi, tu apprendras plus facilement le vocabulaire !*

- lecker sein : Es schmeckt sehr gut !
- häufig = oft
- viel ≠ wenig
- der Knochen : l'os



B/ Du bist beauftragt, ein Plakat für ein gesundes Leben herzustellen, beantworte zuerst die Fragen! *Tu as pour mission de créer une affiche pour une vie plus saine, réponds d'abord aux questions !*

1. Was soll man essen ?
2. Was soll man machen ?
3. Was soll man nicht machen ?

C/ Jetzt hast du Ideen für ein tolles Plakat! Sei kreativ! *Tu as maintenant tes idées, sois créatif !*

III. Video Nr.1

Gesund essen und trinken

Klicke jetzt auf folgenden Link <https://youtu.be/MZcQf25HFGM>.

In diesem Video gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht. Sieh dir das Video zweimal an, mache dir ein paar Notizen und antworte auf die Fragen. *Dans cette vidéo, il y a une bonne et une mauvaise nouvelle. Regarde la vidéo et prends des notes avant de répondre aux questions.*

1. Was ist die gute Nachricht ?
2. Was darf man in Mengen (en quantités) essen?
3. Was darf man täglich oft trinken ?
4. Warum muss ich auch Kartoffeln, Reis oder Vollkornnudeln reichlich essen ?
5. Warum darf ich nicht zu viel Käse, Fleisch oder Fisch essen ?
6. Was ist die schlechte Nachricht ?

IV. Video Nr.2

Zuviel Zucker

Lies bitte die Aussagen. Sind die Aussagen deiner Meinung nach richtig (R) oder falsch (F)? Lis les affirmations suivantes: sont-elles à ton avis vraies ou fausses ?

1. Zucker bedeutet Energie.
2. Nur die Jugendlichen brauchen Zucker.
3. Die Muskeln brauchen keinen Zucker.
4. Der Körper braucht auch Zucker, wenn man lernt.
5. Wenn man zu viel Schokolade isst, fühlt man sich wohl.
6. Zu viel Zucker ist gesund.
7. Der Körper verwandelt zu viel Zucker in Fett.
8. Zu viel Zucker macht dick.

Klicke jetzt auf [ZDFtivi/logo ! erklärt : Zu viel Zucker](#) und checke deine Antworten im Video! Wie viele korrekte Antworten hattest du? Clique maintenant sur: [ZDFtivi/logo ! erklärt : Zu viel Zucker](#) et compare tes réponses avec la vidéo ! Combien en avais-tu de justes?

V. Und jetzt ein Spiel !

Frag deine Eltern, deine Geschwister oder deine Großeltern, ob sie mit dir spielen wollen. Teste dein oder testet euer Ernährungswissen! Beantworte oder beantwortet 10 Fragen! Viel Glück!

Klicke auf [logo !-Quiz : Ernährung](#) und drück auf *Los geht's !*

Fais le test seul ou avec ta famille ! [logo !-Quiz : Ernährung](#)

VI. Und nun konjugieren wir!

A/ (Ge)wichtige Probleme. Tobias erzählt. Konjugiere die Verben im Präteritum. *Problèmes de poids, le récit de Tobias. Conjugue au prétérit.*

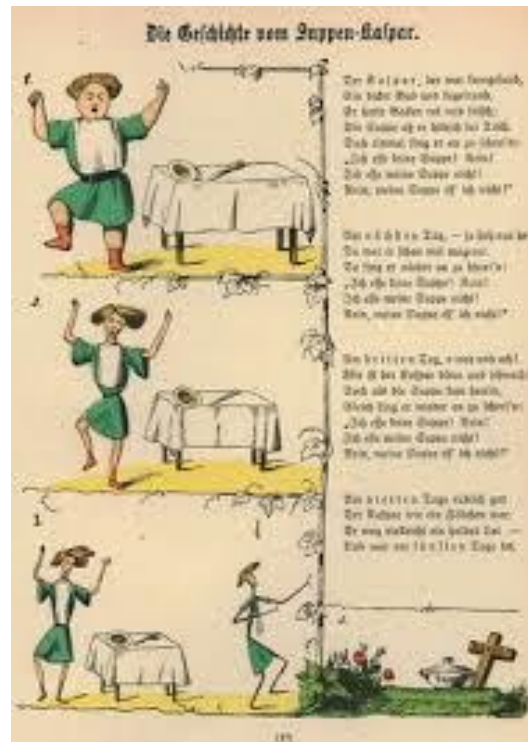
Tobias früher :	Tobias erzählt heute :
1. Tobias ist schon als Kind dick.	Ich war schon als Kind dick.
2. Er isst immer gern und viel.	
3. Sport interessiert ihn nicht.	
4. Er geht nicht zum Fußballspielen mit.	
5. Er kocht gern.	
6. Er probiert gern neue Rezepte aus.	
7. Am 18. Geburtstag denkt er: So kann es nicht weitergehen.	
8. Er macht eine Diät.	
9. Der Hunger ist stärker als sein Wille.	
10. Und er hört wieder auf.	
11. Er wiederholt solche Diäten noch öfter, aber ohne Erfolg.	
12. Schließlich bringt ihm seine Freundin ein Buch über Ernährung und Gesundheit mit.	
13. Da versteht er plötzlich sein Problem.	
14. Er verändert seine Essgewohnheiten total.	

B/ Wenn Kinder damals in den DACH-Ländern nicht essen wollten, hat man ihnen folgende Geschichte erzählt. Ergänze bitte die Verben im Präteritum. *Autrefois en Allemagne, Suisse et Autriche, quand es enfants ne voulaient pas manger, on leur racontait cette histoire. Complète avec les verbes au prétérit.*

1. Ein Junge **aß** immer sehr gut. (essen). 2. Er kugelrund und gesund (sein) und seine Eltern keine Probleme mit ihm (haben). 3. Eines Tages es mittags eine Suppe (geben), und der Junge plötzlich nicht essen (wollen). 4. Er laut (schreien) : „Nein, nein, nein, ich esse meine Suppe nicht!“ 5. Da seine Eltern sehr böse (werden), aber auch das nichts (helfen). 6. Der Junge nicht (essen). 7. Am nächsten Tag er schon viel dünner (sein). 8. Wieder ihm seine Eltern eine Suppe (anbieten). 9. Doch der Junge wieder nur laut (schreien) und die Suppe nicht einmal (probieren). 10. Am dritten Tag der Junge schon sehr dünn und schwach (sein). 11. Er nur noch die Hälfte (wiegen). 12. Wieder ihm seine Eltern eine Suppe (servieren), und wieder der Junge nur laut (schreien), nichts (essen) und noch mehr ... (abnehmen). 13. Am vierten Tag er dann so dünn wie ein Streichholz (sein). 14. Seine Eltern ihn auf die Waage (stellen), und der Junge nur noch acht Gramm (wiegen). 15. Wieder sie ihm eine Suppe (bringen). 16. Doch der Junge wieder nur (schreien) und hat nichts essen wollen. 17. Am fünften Tag schließlich er dann (sterben).

C/ Und jetzt als Bonus ein bisschen Kultur!

Diese Geschichte ist ein Märchen. Es ist die Geschichte vom Suppenkaspar. Sie wurde im Jahre 1846 von Heinrich Hoffmann geschrieben. Bonus culture: cette histoire est un conte écrit par Heinrich Hoffmann en 1846.



1. **Klicke auf folgenden Link <https://youtu.be/h86ArUYzAX4> und hör dir die Geschichte gut an!** *Ecoute l'histoire sur <https://youtu.be/h86ArUYzAX4>.*
2. **Nun kannst du die Geschichte auch vorlesen und in die Rolle eines Komödianten schlüpfen!** *Tu peux maintenant la lire à haute voix comme un vrai comédien !*

Die Geschichte vom Suppen-Kaspar

Der K a s p a r , der war kerngesund,
Ein dicker Bub und kugelrund,
Er hatte Backen rot und frisch;
Die Suppe aß er hübsch bei Tisch.
Doch einmal fing er an zu schrei'n:
„Ich esse keine Suppe! Nein!
Ich esse meine Suppe nicht!
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“

Am n ä c h s t e n Tag, — ja sieh nur her!
Da war er schon viel magerer.

Da fing er wieder an zu schrei'n:
„Ich esse keine Suppe! Nein!
Ich esse meine Suppe nicht!
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“

Am d r i t t e n Tag, o weh und ach!
Wie ist der Kaspar dünn und schwach!
Doch als die Suppe kam herein,
Gleich fing er wieder an zu schrei'n:
„Ich esse keine Suppe! Nein!
Ich esse meine Suppe nicht!
Nein, meine Suppe ess' ich nicht!“

Am v i e r t e n Tage endlich gar
Der Kaspar wie ein Fädchen war.
Er wog vielleicht ein halbes Lot —
Und war am f ü n f t e n Tage tot.

3. **Versuche jetzt deine Version dieser Geschichte aufzunehmen und lege deine MP3-Datei in den passenden Ordner des ENT ab. Davor musst du üben und jede Strophe mehrmals langsam wiederholen und auf Aussprache und Satzmelodie achten!** *Essaie à ton tour d'enregistrer ta lecture à voix haute et dépose ton enregistrement dans le dossier de l'ENT approprié. Avant cela, tu t'entraîneras en répétant plusieurs fois chaque strophe et en faisant attention à la prononciation et l'intonation.*