

WILLKOMMEN BEI GOETHE

Lernvideos des Goethe-Instituts Ljubljana



Arbeitsblätter zum Video Ernährungsampel

Autorin: Marjetka Marko, DaF-Lehrerin

Zielgruppe: Sekundarbereich

Sprachniveau: B2

Lernziele:

Schüler und Schülerinnen können

- wichtige Informationen im Video zum Thema *Ernährung* verstehen.
- ein Plakat zum Thema *Ernährungsampel* machen.
- über Ernährung sprechen und schreiben.

Zum Video: <https://youtu.be/pDfYYTDL7q0>



Starte das Video, indem du auf den Link/das Bild klickst,
oder den QR-Code einscannst.



Vor dem Sehen

Übung 1: Was zeigen die Bilder 1-11? Schreib die Wörter aus dem Kasten zu den Bildern.

das Obst	die Milchprodukte	die Öle	die Getreideprodukte
die Hülsenfrüchte	die Getränke	das Gemüse	die Fette
das Knabberzeug	die Lebensmittel	die Süßigkeiten	tierische Produkte

1



2



3



4



5



die Fette, die Öle

6



7



8



9



10



11



Übung 1b: Welche Lebensmittel gehören zu welcher Gruppe? Ergänze. Die Bilder in der Übung 1a können dir helfen.

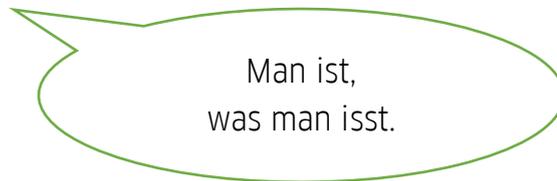
Lebensmittelgruppe	Lebensmittel
1 die Fette, die Öle	
2 das Gemüse	
3 die Getreideprodukte	
4 die Hülsenfrüchte	
5 das Knabberzeug	
6 die Milchprodukte	
7 das Obst	
8 die Süßigkeiten	
9 tierische Produkte	<i>die Salami</i>

Übung 2: Ernährst du dich gesund oder ungesund? Beantworte die Frage und begründe sie.

Übung 3: Wie kann man das anders sagen? Verbinde.

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1 das Essen | A sich ernähren |
| 2 einen Einfluss haben | B ausgewogen |
| 3 etwas wirkt lange | C die Ernährung |
| 4 vielfältig | D abwechslungsreich |
| 5 nachdenken | E nachhaltig |
| 6 ausgeglichen | F sich Gedanken machen |
| 7 essen | G beeinflussen |

Übung 4: Welche Sprichwörter zum Thema Essen kennst du? Schreib sie auf.





Während des Sehens

Beim 1. Sehen: Mach bitte Übung 5.

Übung 5a: Sprichwörter zum Thema Ernährung. Welche Satzteile passen zusammen? Verbinde.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 Man ist, | A Mittagessen teile mit dem Freunde,
Abendessen überlass dem Feinde. |
| 2 Hab rechtes Maß in Speis und Trank, | B was man isst. |
| 3 Ein guter Koch ist | C leide, was ich soll. |
| 4 Das Frühstück iss allein, | D ein guter Arzt |
| 5 Ich esse, was ich mag, und | E so wirst du alt und selten krank. |

Übung 5b: Sieh dir das Video von 00:10 bis 0:44 Min nochmals an und überprüfe deine Ergebnisse.

Beim 2. Sehen: Mach bitte Übung 6.

Übung 6a: Sieh dir das Video von 00:45 bis 2:47 Min an und ergänze im Text die Wörter aus dem Kasten.

Ernährung	abwechslungsreich	Essverhalten	Lebensmittel
Gesundheit	ernähren	Ernährungsampel	ausgewogen
			Produkte

Schon immer haben Menschen über ihre Ernährung (0) nachgedacht, denn sie hat einen Einfluss auf unsere _____ (1). Im Video geht es darum, wie wir uns _____ (2). Angelas Meinung nach sollte man _____ (3), _____ (4) und nachhaltig essen. Sowohl pflanzliche als auch tierische _____ (5) sind von Bedeutung. Und man soll verschiedene _____ (6) essen. Jeder von uns kann mit seinem _____ (7) positiv das Klima beeinflussen. Die _____ (8) zeigt, was und wie viel man essen soll.

Übung 6b: Sieh dir das Video nochmals von 00:45 bis 2:47 Min an und überprüfe die Ergebnisse.

Beim 3. Sehen: Mach bitte Übung 7.

Übung 7a: Was könnten die Farben beim Thema Ernährung bedeuten? Schreib deine Vermutungen auf.

----- -----	----- -----	----- -----
----------------	----------------	----------------



Übung 7b: Sieh dir das Video von 02:48 bis 3:06 Min an und vergleiche deine Vermutungen mit den Informationen im Video.

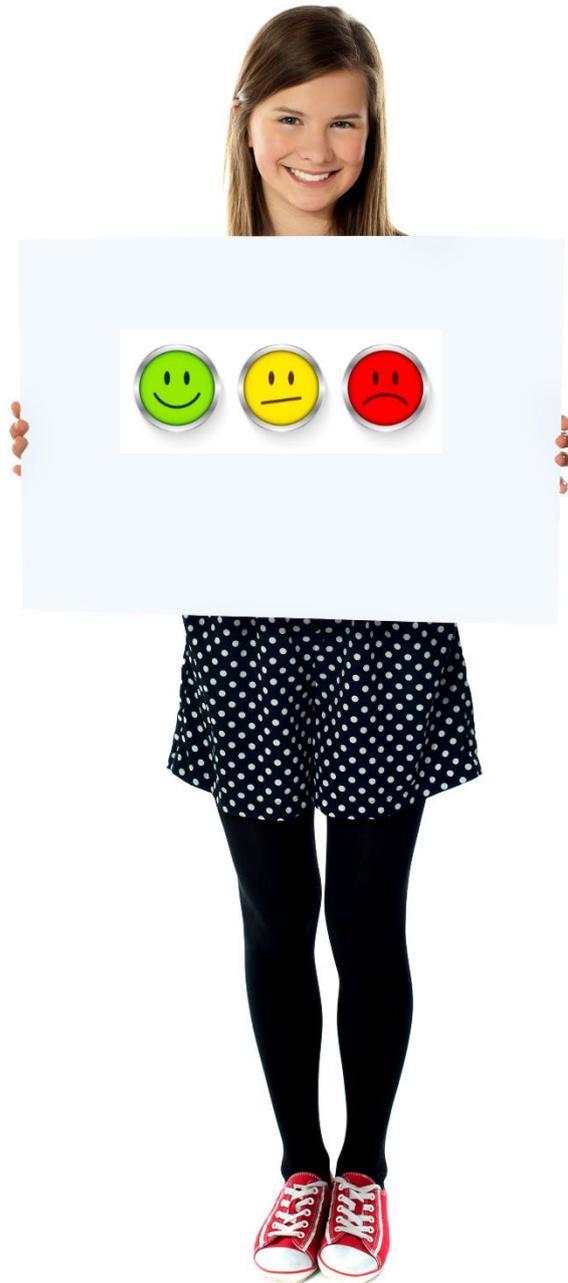
Übung 7c: Sieh dir das Video von 02:48 bis 3:06 Min nochmals an und notiere die Bedeutung der Farben.

----- -----	----- -----	----- -----
----------------	----------------	----------------



Beim 4. Sehen: Mach bitte Übung 8.

Übung 8: Sieh dir das Video von 03:13 bis 06:00 Min an und gestalte ein Plakat zum Thema Ernährung.





Nach dem Sehen

Übung 9: Gefällt dir das Plakat, das du selbst gemacht hast? Dann fotografiere es und teile dein Foto mit uns.

Oder

Übung 10: Schau mal nach, was es im Kühlschrank oder in der Speisekammer bei dir zu Hause gibt, und gestalte deine eigene Ernährungsampel. Dann fotografiere sie und teile dein Foto mit uns.

Wir freuen uns auf jede Einsendung von dir. 😊 😊 😊

Oder

Übung 11: Führe ein Gespräch mit deinen Mitschüler*innen zum Thema Ernährung.

Folgende Fragen können dir helfen:

- Wie sind deine Essgewohnheiten?
- Wie ernährst du dich – ausgewogen, abwechslungsreich und nachhaltig? Nenne Beispiele.
- Ist gesunde Ernährung wichtig? Ja / Nein? Begründe deine Antwort.

Oder

Übung 12: Wähle ein Sprichwort zum Thema Ernährung und schreib deine Meinung dazu. Nenne Pro- und Contra-Argumente sowie Beispiele.
