|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DiätenÜbungen | https://youtu.be/PAe41T2TcGE | Video |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (C) | Eiweiß |  | (1) | spezielle Ernährungsweise mit Kalorienkontrolle  |
| (D) | Fettverbrennung |  | (2) | wichtiger Nährstoff für Muskelaufbau  |
| (E) | Nachhaltige Diät |  | (3) | chemische Prozesse im Körper zur Energiegewinnung  |
| (E) | Sportler |  | (4) | Ernährung mit geringer Kohlenhydrataufnahme  |
| (H) | Stoffwechsel |  | (5) | langfristige, gesunde Ernährungsumstellung  |
| (I) | Kohlenhydrate |  | (6) | Hauptenergiequelle in der Ernährung  |
| (N) | Low-Carb |  | (7) | Prozess zur Reduzierung von Körperfett  |
| (R) | Gesundheitszustand |  | (8) | Personen, die regelmäßig körperliche Aktivitäten ausüben  |
| (S) | Diät |  | (9) | allgemeiner körperlicher und seelischer Zustand  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (E) | Eiweiß ist wichtig ... |  | (1) | ... bei übergewichtigen Menschen ab.  |
| (E) | Sportler wenden Diäten an ... |  | (2) | ... für den Muskelaufbau und die Fettverbrennung.  |
| (G) | Nachhaltige Diäten führen zu ... |  | (3) | ... kohlenhydratreiche Lebensmittel vom Speiseplan.  |
| (M) | Eine Diät zielt auf Gewichtsreduktion ... |  | (4) | ... bestimmte Nahrungsmittel wie Zitrone.  |
| (R) | Eine ausgewogene Ernährung stärkt ... |  | (5) | ... einer dauerhaften Ernährungsumstellung.  |
| (T) | Die Low-Carb-Diät streicht ... |  | (6) | ... um ihre Leistung zu steigern.  |
| (Z) | Stoffwechsel-Diäten setzen auf ... |  | (7) | ... das Immunsystem und die Gesundheit.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist das Ziel einer Diät?  |
| (L) | Reduzierung des Körpergewichts  |
| (R) | Verringerung des Eiweißkonsums  |
| (V) | Erhöhung der Kohlenhydrataufnahme  |
| 2. | Welche Diät fördert den Muskelaufbau?  |
| (A) | Eiweiß-Diät  |
| (B) | Nachhaltige Diät  |
| (S) | Stoffwechsel-Diät  |
| 3. | Worauf konzentriert sich die Low-Carb-Diät?  |
| (N) | Erhöhung des Zuckergehalts  |
| (R) | Hoher Eiweißkonsum  |
| (U) | Geringe Kohlenhydrataufnahme  |
| 4. | Was kennzeichnet die nachhaltige Diät?  |
| (F) | Langfristige Umstellung der Essgewohnheiten  |
| (R) | Hoher Konsum von tierischen Produkten  |
| (V) | Kurze Diätphasen mit extremen Einschränkungen  |
| 5. | Welche Nahrungsmittel werden bei der Stoffwechsel-Diät verwendet?  |
| (A) | Kohlenhydratreiche Lebensmittel  |
| (E) | Zitrone und grüner Tee  |
| (S) | Fettige Speisen und Süßigkeiten  |
| 6. | Für wen ist eine Diät hilfreich?  |
| (N) | Für übergewichtige Menschen und Sportler  |
| (R) | Nur für Leistungssportler  |
| (V) | Nur für Menschen mit Krankheiten  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (B) | (V) | 1. Eine Diät hilft bei der Gewichtsreduktion.  |
| (F) | (E) | 2. Diäten sind immer ungesund und gefährlich.  |
| (T) | (R) | 3. Sportler brauchen keine speziellen Diäten.  |
| (L) | (R) | 4. Eiweiß-Diäten unterstützen den Muskelaufbau.  |
| (I) | (T) | 5. Stoffwechsel-Diäten kurbeln die Fettverbrennung an.  |
| (A) | (N) | 6. Low-Carb-Diäten erlauben unbegrenzte Kohlenhydrataufnahme.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Was ist eine Diät und warum wird sie angewendet?

Welche Vorteile bietet die Eiweiß-Diät?

Wie funktioniert die Stoffwechsel-Diät?

Was sind die Ziele der Low-Carb-Diät?

Warum ist die nachhaltige Diät als die gesündeste Form bekannt?

Wie beeinflusst die Ernährung das Immunsystem?

Welche Risiken können mit extremen Diäten verbunden sein?

**Diäten – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (S) | Diät |  | (1) | spezielle Ernährungsweise mit Kalorienkontrolle  |
| (C) | Eiweiß |  | (2) | wichtiger Nährstoff für Muskelaufbau  |
| (H) | Stoffwechsel |  | (3) | chemische Prozesse im Körper zur Energiegewinnung  |
| (N) | Low-Carb |  | (4) | Ernährung mit geringer Kohlenhydrataufnahme  |
| (E) | Nachhaltige Diät |  | (5) | langfristige, gesunde Ernährungsumstellung  |
| (I) | Kohlenhydrate |  | (6) | Hauptenergiequelle in der Ernährung  |
| (D) | Fettverbrennung |  | (7) | Prozess zur Reduzierung von Körperfett  |
| (E) | Sportler |  | (8) | Personen, die regelmäßig körperliche Aktivitäten ausüben  |
| (R) | Gesundheitszustand |  | (9) | allgemeiner körperlicher und seelischer Zustand  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (S) | (C) | (H) | (N) | (E) | (I) | (D) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (M) | Eine Diät zielt auf Gewichtsreduktion ... |  | (1) | ... bei übergewichtigen Menschen ab.  |
| (E) | Eiweiß ist wichtig ... |  | (2) | ... für den Muskelaufbau und die Fettverbrennung.  |
| (T) | Die Low-Carb-Diät streicht ... |  | (3) | ... kohlenhydratreiche Lebensmittel vom Speiseplan.  |
| (Z) | Stoffwechsel-Diäten setzen auf ... |  | (4) | ... bestimmte Nahrungsmittel wie Zitrone.  |
| (G) | Nachhaltige Diäten führen zu ... |  | (5) | ... einer dauerhaften Ernährungsumstellung.  |
| (E) | Sportler wenden Diäten an ... |  | (6) | ... um ihre Leistung zu steigern.  |
| (R) | Eine ausgewogene Ernährung stärkt ... |  | (7) | ... das Immunsystem und die Gesundheit.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (M) | (E) | (T) | (Z) | (G) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Diäten – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist das Ziel einer Diät?  |
| (L) | Reduzierung des Körpergewichts  |
| 2. | Welche Diät fördert den Muskelaufbau?  |
| (A) | Eiweiß-Diät  |
| 3. | Worauf konzentriert sich die Low-Carb-Diät?  |
| (U) | Geringe Kohlenhydrataufnahme  |
| 4. | Was kennzeichnet die nachhaltige Diät?  |
| (F) | Langfristige Umstellung der Essgewohnheiten  |
| 5. | Welche Nahrungsmittel werden bei der Stoffwechsel-Diät verwendet?  |
| (E) | Zitrone und grüner Tee  |
| 6. | Für wen ist eine Diät hilfreich?  |
| (N) | Für übergewichtige Menschen und Sportler  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (L) | (A) | (U) | (F) | (E) | (N) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (B) |  | 1. Eine Diät hilft bei der Gewichtsreduktion.  |
|  | (E) | 2. Diäten sind immer ungesund und gefährlich.  |
|  | (R) | 3. Sportler brauchen keine speziellen Diäten.  |
| (L) |  | 4. Eiweiß-Diäten unterstützen den Muskelaufbau.  |
| (I) |  | 5. Stoffwechsel-Diäten kurbeln die Fettverbrennung an.  |
|  | (N) | 6. Low-Carb-Diäten erlauben unbegrenzte Kohlenhydrataufnahme.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (B) | (E) | (R) | (L) | (I) | (N) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Was ist eine Diät und warum wird sie angewendet?

Eine Diät ist eine kontrollierte Ernährungsweise zur Gewichtsreduktion oder Leistungssteigerung.

Welche Vorteile bietet die Eiweiß-Diät?

Sie fördert den Muskelaufbau und unterstützt die Fettverbrennung.

Wie funktioniert die Stoffwechsel-Diät?

Sie nutzt bestimmte Nahrungsmittel zur Ankurbelung des Stoffwechsels.

Was sind die Ziele der Low-Carb-Diät?

Die Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme zur schnelleren Gewichtsabnahme.

Warum ist die nachhaltige Diät als die gesündeste Form bekannt?

Sie fördert eine langfristige Umstellung der Essgewohnheiten und Gesundheit.

Wie beeinflusst die Ernährung das Immunsystem?

Eine ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem und die Gesundheit.

Welche Risiken können mit extremen Diäten verbunden sein?

Es kann zu Nährstoffmangel und gesundheitlichen Problemen kommen.