

## A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/lehrplan/a2/25>



**Die gesunde Ernährung**

**Der Tipp**

**Die Gewohnheit**

**Der Snack**

**Ausgewogen**

**Natürlich**

**Fettig**

**Ungesund**

**Sich vegetarisch ernähren**

**Sollen**

**Versuchen**

**Abnehmen**

### 1. Dialog: Gesunde Ernährung im Büro

**Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges.

**Marie:** Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst.

**Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.

**Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.

**Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind.

**Marie:** Genau, natürliche Lebensmittel machen auch länger satt.

**Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.

**Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade.

**Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?

**Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.

#### 1. Instruktion

a. Lies den Dialog und wähle die richtige Antwort zu jeder Frage.

#### 2. Was ist Nicos Problem im Büro?

- a. Er isst nur Salat und nimmt zu viel ab.      b. Er muss jeden Tag für seine Kollegen kochen.  
c. Er hat keine Zeit zum Mittagessen und isst gar nichts.      d. Er isst oft Snacks und sehr fettiges Essen.

**1-a 2-d**

### 2. Grammatik: Indirekte Rede mit dass

Die indirekte Rede mit „dass“ kannst du benutzen, um Aussagen anderer wiedergeben.



<b>Tense (Zeitform)</b>	<b>Beispiel direkte Rede (Beispiel direkte Rede)</b>	<b>Beispiel indirekte Rede (Beispiel indirekte Rede)</b>
Präsens	„Ich esse sehr viel Obst" („Ich esse sehr viel Obst")	Er sagt, dass er sehr viel Obst isst. (Er sagt, dass er sehr viel Obst isst.)
Präsens (mit Modalverb) (Präsens (mit Modalverb)	„Du sollst weniger Wasser trinken!" („Du sollst weniger Wasser trinken!")	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll.)
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport" („Wir machten jeden Tag Sport")	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte.)
Präteritum (mit Modalverb) (Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" („Sie konnten früher nicht viel Sport machen")	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (Er meint, dass sie früher nicht viel Sport machen konnten.)

- Die Ernährungsberaterin sagt, \_\_\_\_\_ ich jeden Tag Gemüse essen soll.  
a. dass      b. das      c. ob      d. weil
- Mein Kollege meint, \_\_\_\_\_ er zu viele fettige Snacks isst.  
a. dass      b. zu      c. wenn      d. weil
- Meine Freundin sagt, \_\_\_\_\_ sie früher jeden Abend Chips aß.  
a. dass      b. wenn      c. zu      d. das
- Der Arzt erklärt, \_\_\_\_\_ ich mehr Wasser trinken und weniger Kaffee trinken soll.  
a. zu      b. dass      c. das      d. weil

1. dass 2. dass 3. dass 4. dass

### 3.Übungen

#### 1. E Mail vom Betriebsarzt: Gesünder essen im Büro (Audio in der App verfügbar)



**Wörter zu verwenden:** versuchen, Gewohnheiten, Snacks, vegetarisches, ungesund, ausgewogene, kochen, Gesunde-Ernährung-Mittwoch, fettiges

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

viele von Ihnen essen in der Pause schnelle \_\_\_\_\_ oder sehr \_\_\_\_\_ Essen. Unser Betriebsarzt sagt, dass zu viel Zucker und Fett \_\_\_\_\_ ist und dass viele Kolleginnen und Kollegen abends sehr müde sind. Deshalb gibt es ab nächster Woche einen „ \_\_\_\_\_ “. In unserer Kantine gibt es dann ein \_\_\_\_\_ Tagesmenü mit Salat, Vollkornbrot und einer leichten Suppe. Außerdem finden Sie im Intranet einfache Rezepte, wenn Sie zu Hause selbst \_\_\_\_\_ möchten. Die Geschäftsleitung meint, dass eine \_\_\_\_\_ Ernährung wichtig für die Gesundheit ist und dass wir alle \_\_\_\_\_ sollten, unsere \_\_\_\_\_ langsam zu ändern.

1. Warum führt die Firma den „Gesunde-Ernährung-Mittwoch“ ein?  
\_\_\_\_\_
2. Welche Unterstützung bietet das Unternehmen, damit Mitarbeiter zu Hause gesünder kochen können?  
\_\_\_\_\_

#### 2. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich abends keine fettigen Snacks essen \_\_\_\_\_.  
a. *solst*      b. *sollen*      c. *sollte*      d. *soll*
2. Mein Arzt meinte, dass ich früher mehr Gemüse essen \_\_\_\_\_, wenn ich abnehmen wollte.  
a. *sollte*      b. *soll*      c. *sollst*      d. *sollen*
3. Meine Kollegin sagt, dass wir mittags nicht immer Pizza essen \_\_\_\_\_, wenn wir gesünder leben wollen.  
a. *solst*      b. *sollen*      c. *soll*      d. *sollten*
4. In einem Artikel stand, dass viele Deutsche früher mehr Fleisch aßen, weshalb man dachte, sie \_\_\_\_\_ ihre Ernährung ändern.  
a. *sollten haben*      b. *soll*      c. *sollen*      d. *sollten*

1. *soll* 2. *sollte* 3. *sollen* 4. *sollten*

#### 3. Beende die Dialoge

### a. Mittagspause in der Büroküche

**Kollegin Anna:** *Markus, dein Burger sieht aber ziemlich fettig aus – ist das nicht ungesund, wenn du das jeden Tag isst?*

**Kollege Markus:** 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Kollegin Anna:** *Ich versuche gerade, mich fast vegetarisch zu ernähren und nehme als Snack nur noch Nüsse und Obst mit ins Büro.*

**Kollege Markus:** 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### b. Wocheneinkauf im Supermarkt

**Lisa:** *Tom, wir sollten diese Woche weniger fettige Fertigpizza kaufen und mehr frisches Gemüse nehmen, oder?*

**Tom:** 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lisa:** *Als Snack können wir Karotten mit Hummus nehmen – das ist viel gesünder als Chips vor dem Fernseher.*

**Tom:** 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*1. Ja, ich weiß. Ich möchte eigentlich abnehmen und sollte lieber mehr Salat oder etwas Ausgewogenes essen. 2. Guter Tipp. Nächste Woche kaufe ich auch natürliche Snacks und lasse die Pommes mal weg. 3. Stimmt. Wenn wir abnehmen wollen, brauchen wir einen ausgewogenen Wochenplan mit Salat, Reis und natürlichen Produkten. 4. Gute Idee. Ich schreibe das auf die Liste und wir versuchen, die Süßigkeiten heute zu ignorieren.*

### 4. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

1. Wie ernähren Sie sich an einem Arbeitstag? Beschreiben Sie kurz Frühstück und Mittagessen.  
\_\_\_\_\_
2. Welche ungesunden Essgewohnheiten haben Sie noch und was möchten Sie daran ändern?  
\_\_\_\_\_
3. Sie planen Ihr Essen für eine stressige Arbeitswoche. Nennen Sie 2–3 Gerichte oder Ideen für Abendessen von Montag bis Freitag.  
\_\_\_\_\_
4. Sie möchten in Deutschland telefonisch einen Termin bei einer Ernährungsberaterin vereinbaren. Was sagen Sie? Nennen Sie 1–2 Sätze.  
\_\_\_\_\_

**5. Schreiben Sie 5–6 Sätze über Ihre Mittagspause bei der Arbeit oder an der Universität und erklären Sie, was Sie essen und was Sie ändern möchten.**

*In meiner Mittagspause esse ich meistens ... / Ich finde, dass meine Ernährung (nicht) gesund ist, weil ... / Ich möchte versuchen, ... zu essen und weniger ... / Für mich ist wichtig, dass mein Essen ... ist.*

---

---

---

**4. Wichtige Verben**

	Sollen	Sollen
ich	soll	sollte
du	sollst	solltest
er/sie/es	soll	sollte
wir	sollen	sollten
ihr	sollt	solltet
sie	sollen	sollten