

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



- Sprich über deine Ernährung und (un)gesunde Gewohnheiten.
- Plane deinen Wochenplan für Mahlzeiten.

Die gesunde Ernährung

Die Gewohnheit

Der Snack

Der Tipp

Ausgewogen

Fettig

Natürliche

Ungesund

Sich vegetarisch ernähren

Sollen

Versuchen

Abnehmen

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



Viele Menschen essen heute oft **Industrienahrung** und **Fertiggerichte**. Ein Experte sagt, dass diese Produkte viel **Zucker**, Salz und Fett enthalten, aber wenige **Ballaststoffe**. Darum wird man nicht richtig satt und isst zu viel. Das kann zu **Krankheiten** wie Diabetes führen. Er empfiehlt, so oft wie möglich selbst zu kochen und echte Lebensmittel zu essen.

1. Warum essen Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln oft mehr?
 - a. Weil sie nur im Restaurant essen dürfen.
 - b. Weil die Nahrung sehr teuer ist.
 - c. Weil wichtige Stoffe wie Ballaststoffe fehlen und man nicht richtig satt wird.
 - d. Weil sie dadurch automatisch mehr Sport machen.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit sehr viel Zucker?
 - a. Ein Salat ohne Dressing.
 - b. Eine Sweet-Chili-Soße.
 - c. Ein Vollkornbrot mit Butter.
 - d. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.

1-c 2-b

2. Grammatik: Indirekte Rede mit „dass“

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



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

Wichtig: die Zeitform des ursprünglichen Satzes muss beibehalten werden!

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks _____ .
a. *essen soll* b. *esse soll* c. *esse* d. *essen musst*
2. Mein Kollege meint, dass er mittags oft einen gesunden Snack _____ .
a. *isst* b. *isst er* c. *esse* d. *isste*

1. *essen soll* 2. *isst*

Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)



1. Der Kollege sagt: "Ich esse in der Kantine jeden Tag Salat."

2. Die Ärztin sagt zu mir: "Sie sollen mehr Wasser trinken."

3. Anna sagt: "Ich habe heute keine Zeit für Sport."

3. Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| a. ungesund | 1. nicht gesund |
| b. ausgewogen | 2. balanced und gesund |
| c. sich vegetarisch ernähren | 3. Er meint, ich soll weniger Gewicht haben |
| d. Er sagt, dass ich abnehmen soll. | 4. kein Fleisch essen |

a-1 b-2 c-4 d-3



2. Aushang in der Firma: Neues Lunch-Angebot (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: Tipp, Snack, vegetarisch, fettige, ausgewogenes, Soßen, abnehmen



Ab nächster Woche bietet unsere Kantine ein „Fit-Mittag“ an. Jeden Tag gibt es ein (1) _____ Gericht mit Salat oder Gemüse. Fertiggerichte und sehr (2) _____ (3) _____ werden seltener angeboten. Als (4) _____ stehen Obst und Naturjoghurt bereit. Die Küchenleitung gibt den (5) _____ : Wer (6) _____ möchte, soll öfter selbst kochen und Wasser statt Softdrinks trinken.

Für die Planung hängt montags ein Wochenplan am Eingang. Dort steht auch, welche Gerichte (7) _____ sind. Bei Fragen können Sie der Küchenleitung eine E Mail schreiben. Bitte teilen Sie Allergien früh mit, damit das Team das Essen anpassen kann.

1. Welche Änderungen gibt es in der Kantine, und was soll man laut Text machen, wenn man abnehmen möchte?
-

3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

Wahr Falsch

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Die Sprecherin plant ihr Essen schon am Wochenende, damit sie unter der Woche gesünder isst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Im Büro nimmt sie sich immer Zeit und isst nie zwischendurch etwas Kleines. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Am Donnerstag möchte sie vegetarisch essen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
a. sollte b. soll c. sollen d. sollst
2. Mein Kollege meint, dass wir in der Kantine öfter etwas Ausgewogenes essen _____.
a. sollten b. sollen c. sollt d. soll
3. Der Arzt sagte, dass ich früher mehr Wasser trinken _____.
a. sollte b. sollten c. soll d. sollst

1. soll 2. sollen 3. soll

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



Kantine: gesundes Mittagessen wählen

Nina (Kollegin): *Gehst du auch in die Kantine, Markus?*

Markus (Kollege): *Ja, aber ich will heute nicht wieder etwas Fettiges essen – ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*

Nina (Kollegin): *Dann ein Tipp: nimm den Salat mit Hähnchen oder Linsen und dazu Wasser - das ist ausgewogen und natürlich.*

Markus (Kollege): *Klingt gut. Ich habe nämlich die Gewohnheit, nachmittags noch einen Snack zu kaufen, weil ich mittags zu schwer esse.*

Nina (Kollegin): *Dann solltest du lieber mittags etwas Leichtes essen und als Snack Obst oder Naturjoghurt nehmen.*

1. Was ist Markus' Problem mit seinem Essen und was will er ändern?

6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)



Ich versuche, mich ausgewogen zu ernähren. / Ich habe gehört, dass ... gesund/ungesund ist. / Mein Tipp wäre: ...

1. Was essen und trinken Sie an einem normalen Arbeitstag, und was davon finden Sie gesund oder ungesund?

2. Planen Sie ein einfaches Wochenmenü: Was essen Sie zum Frühstück und Mittagessen an zwei Tagen, und warum wählen Sie das so?

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Mia: Hi! Ich will ab nächster Woche in der Mittagspause nicht mehr so oft etwas **Fettiges** holen. Der Arzt hat gesagt, *dass* ich mehr **ausgewogen** essen soll. Hast du Lust, mitzumachen?

Vielleicht planen wir zusammen einen kleinen Wochenplan und kochen abends mehr **natürlich**. Welche Gerichte passen bei dir? Und was isst du als **Snack** im Büro?



Schreibe eine passende Antwort: *Ich finde die Idee gut, weil ... / Ich habe gehört, dass ... / Als Snack nehme ich oft ...*

Wichtige Verben

Sollen (sollen)

Präsens

ich	soll
du	sollst
er/sie/es	soll
wir	sollen
ihr	sollt
sie	sollen

Sollen (sollen)

Präteritum

sollte
solltest
sollte
sollten
solltet
sollten