

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 Tipp

Der Snack

Ausgewogen

Natürlich

Ungesund

Fettig

Sich vegetarisch ernähren

Sollen

Versuchen

Abnehmen

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



Viele Menschen essen oft **Industrienahrung** und **Fertiggerichte**. Diese Produkte enthalten oft viel **Zucker**, Salz und schlechtes Fett, aber wenig **Ballaststoffe**. Darum sind viele Leute nicht richtig satt und essen mehr. Das kann zu Krankheiten führen, zum Beispiel Diabetes. Ein Experte sagt, *dass* man möglichst oft selbst kochen soll und wieder mehr **echte Lebensmittel** essen sollte.

1. Warum essen viele Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln immer mehr?
 - a. Weil sie dadurch sofort abnehmen.
 - b. Weil die Nahrung viele Ballaststoffe hat.
 - c. Weil sie nicht richtig satt werden.
 - d. Weil sie dort weniger Zucker essen.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit viel Zucker?
 - a. Ein Naturjoghurt ohne Zucker.
 - b. Ein Vollkornbrot mit Käse.
 - c. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.
 - d. Eine Sweet-Chili-Soße.
3. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung?
 - a. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.
 - b. Ultraverarbeitete Snacks als Hauptmahlzeit essen.
 - c. Mehr Zucker essen, damit man Energie hat.
 - d. Jeden Tag nur Fertiggerichte essen.

1-c 2-d 3-a

2. Grammatik: Indirekte Rede mit „dass“

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



Tense	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.

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
a. *soll* b. *sollen* c. *werde* d. *sollte*
2. Meine Kollegin meint, dass sie sich vegetarisch _____.
a. *ernährt* b. *ernähre* c. *ernährst* d. *ernähren*

1. *soll* 2. *ernährt*

Umschreiben Sie die Ausdrücke

1. Die Kollegin sagt: „Ich esse in der Kantine oft Salat.“

2. Der Arzt sagt zu mir: „Sie sollen mehr Wasser trinken!“

3. Paul sagt: „Wir machen jeden Freitag zusammen Sport.“

3. Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| a. die gesunde Ernährung | 1. gesund essen |
| b. die Gewohnheit | 2. etwas regelmäßig tun |
| c. ein Tipp | 3. eine kleine Zwischenmahlzeit |
| d. der Snack | 4. ein guter Rat |

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



2. Aushang im Büro: Gesunde Mittagspause (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: Natürliches, abnehmen, ausgewogenes, Snack, fettige, Gewohnheiten

Aushang im Pausenraum: Ab nächster Woche gibt es jeden Dienstag einen „Lunch-Check“. Eine Kollegin bringt einfache Rezeptideen für ein _____ Mittagessen mit. Bitte bringen Sie Ihr Essen von zu Hause oder kaufen Sie etwas _____. Fertiggerichte und sehr _____ Snacks sollen die Ausnahme sein.

Im Team-Newsletter steht außerdem, dass kleine Schritte helfen: Obst oder Nüsse als _____, Wasser statt Softdrinks. Wer _____ möchte, soll realistische Ziele setzen und neue _____ zwei Wochen lang testen.

1. Welche Tipps aus dem Aushang findest du in deinem Büroalltag realistisch, und welche Gewohnheit möchtest du nächste Woche ändern?

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

Sie bereitet ihr Mittagessen zu Hause vor und nimmt es mit zur Arbeit.

Wahr Falsch

Sie isst jetzt komplett vegetarisch und verzichtet ganz auf Fisch.

Ihr Ziel ist es, ohne großen Druck etwas Gewicht zu verlieren.



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Der Arzt sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
a. sollte b. sollst c. soll d. sollen
2. Meine Kollegin meint, dass wir uns in der Kantine öfter vegetarisch ernähren _____.
a. sollt b. sollte c. soll d. sollen
3. Der Ernährungsberater sagte, dass wir beim Einkaufen mehr frisches Gemüse kaufen _____.
a. sollen b. sollten c. solltet d. sollst

1. soll 2. sollen 3. sollten

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

Mira (Kollegin): *Jonas, kommst du mit in die Kantine oder holst du dir wieder einen Snack vom Bäcker?*

Jonas (Kollege): *Ich gehe mit, aber ich möchte heute nicht so fettig essen - ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*

Mira (Kollegin): *Guter Tipp: Nimm den Salat mit Hähnchen oder die Gemüsepfanne, das ist ausgewogen und eher natürlich.*

Jonas (Kollege): *Stimmt, das mache ich - und vielleicht esse ich nachmittags einen Joghurt statt Chips.*

Mira (Kollegin): *Genau. Wenn du willst, planen wir morgen kurz unser Wochenmenü, dann wird das zur Gewohnheit.*



1. Was ist Jonas heute in der Kantine zu fettig?

2. Welchen Tipp gibt Mira Jonas für einen gesunden Snack?

6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

Ich finde, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. / Ich versuche, weniger Fettiges zu essen und mehr Gemüse zu nehmen. / Mein Arzt sagt, dass ich abnehmen soll.

1. Wie sieht ein normaler Tag bei dir aus? Was isst du zum Frühstück, Mittag- und Abendessen, und welche Snacks nimmst du manchmal?

2. Nächste Woche möchtest du im Büro gesünder essen. Was planst du an zwei Tagen und was willst du dabei weniger essen oder trinken?

7. WhatsApp

Hi, ich bin's, **Lea** aus dem Büro

Ich möchte nächste Woche in der Mittagspause nicht jeden Tag etwas **Fettiges** holen.
Ich habe gelesen, **dass** ein **ausgewogenes** Mittagessen besser satt macht.

Hast du Lust, mit mir einen kleinen Wochenplan zu machen? Ich esse manchmal vegetarisch. Welche **Snacks** nimmst du mit? Und hast du einen **Tipp** für ein schnelles, **natürliches** Essen?



Schreibe eine passende Antwort: *Ich habe gelesen, dass ... / Ich könnte am ... ein ... mitbringen. / Mein Tipp ist: ... statt ...*

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