

## A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



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

<b>Die gesunde Ernährung</b>	<i>(La alimentación saludable)</i>	<b>Ungesund</b>	<i>(Poco saludable)</i>
<b>Der Tipp</b>	<i>(El consejo)</i>	<b>Fettig</b>	<i>(Graso)</i>
<b>Die Gewohnheit</b>	<i>(El hábito)</i>	<b>Sich vegetarisch ernähren</b>	<i>(Ser vegetariano / comer vegetariano)</i>
<b>Der Snack</b>	<i>(El snack)</i>	<b>Sollen</b>	<i>(Deber (consejo))</i>
<b>Ausgewogen</b>	<i>(Equilibrado)</i>	<b>Versuchen</b>	<i>(Intentar)</i>
<b>Natürliche</b>	<i>(Natural)</i>	<b>Abnehmen</b>	<i>(Perder peso)</i>

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (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.

*Muchas personas hoy en día comen a menudo **alimentos industriales** y **platos preparados**. Un experto dice que estos productos contienen mucho **azúcar**, sal y grasa, pero poca **fibra alimentaria**. Por eso uno no se siente realmente saciado y come demasiado. Eso puede llevar a **enfermedades** como la diabetes. Él recomienda cocinar uno mismo tan a menudo como sea posible y comer alimentos reales.*

1. Warum essen Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln oft mehr?
  - a. Weil die Nahrung sehr teuer ist.
  - b. Weil sie nur im Restaurant essen dürfen.
  - 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. Eine Sweet-Chili-Soße.
  - b. Ein Vollkornbrot mit Butter.
  - c. Ein Salat ohne Dressing.
  - d. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.

1-c 2-a

### 2. Gramática: Estilo indirecto con „dass“

Puedes usar el estilo indirecto con „dass“ para reproducir afirmaciones de otras personas.



<b>Tense</b> (Tiempo verbal)	<b>Beispiel direkte Rede</b> (Ejemplo de estilo directo)	<b>Beispiel indirekte Rede</b> (Ejemplo de estilo indirecto)
Präsens	„Ich esse sehr viel Obst" («Como muchísima fruta»)	Er sagt, dass er sehr viel Obst isst. (Él dice que come muchísima fruta.)
Präsens (mit Modalverb)	„Du sollst weniger Wasser trinken!" («¡Debes beber menos agua!»)	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (El médico dice que debo beber más agua.)
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport" («Hacíamos deporte todos los días»)	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (Él dice que hacía deporte todos los días.)
Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" («Antes no podían hacer mucho deporte»)	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (Él opina que antes no podían hacer mucho deporte.)

Importante: ¡se debe mantener el tiempo verbal de la frase original!

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks \_\_\_\_\_ . (La nutricionista dice que debo comer menos snacks grasos.)  
a. essen soll    b. esse soll    c. esse    d. essen musst
- Mein Kollege meint, dass er mittags oft einen gesunden Snack \_\_\_\_\_ . (Mi compañero opina que al mediodía a menudo come un snack saludable.)  
a. isst    b. isst er    c. esse    d. isste

1. essen soll 2. isst

### Reescribe las frases (QR: IA+)



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

\_\_\_\_\_

(El colega dice que come ensalada todos los días en la cantina.)

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

\_\_\_\_\_

(La médica dice que yo debería beber más agua.)

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

\_\_\_\_\_

(Anna dice que hoy no tiene tiempo para hacer deporte.)

1. Der Kollege sagt, dass er in der Kantine jeden Tag Salat isst. 2. Die Ärztin sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. 3. Anna sagt, dass sie heute keine Zeit für Sport hat.

### 3. Ejercicios

#### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 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. Anuncio en la empresa: Nueva oferta de almuerzo (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** 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.

*A partir de la próxima semana, nuestra cantina ofrecerá un "Almuerzo Fit". Cada día habrá un plato equilibrado con ensalada o verduras. Los platos preparados y las salsas muy grasientas se ofrecerán con menos frecuencia. Como tentempié habrá fruta y yogur natural. La dirección de cocina da el consejo: Quien quiera adelgazar debería cocinar más a menudo por sí mismo y beber agua en lugar de refrescos.*

*Para la planificación, los lunes se cuelga un plan semanal en la entrada. Allí también se indica qué platos son vegetarianos. Si tiene preguntas, puede escribir un correo electrónico a la dirección de cocina. Por favor, comuníquese las alergias con antelación para que el equipo pueda adaptar la comida.*

(1) ausgewogenes, (2) fettige, (3) Soßen, (4) Snack, (5) Tipp, (6) abnehmen, (7) vegetarisch

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

#### 3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. Die Sprecherin plant ihr Essen schon am Wochenende, damit sie unter der Woche gesünder isst.
2. Im Büro nimmt sie sich immer Zeit und isst nie zwischendurch etwas Kleines.
3. Am Donnerstag möchte sie vegetarisch essen.

**Verdadero Falso**

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

#### 4. Elige la solución correcta

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen \_\_\_\_\_.  
a. sollte      b. soll      c. sollen      d. sollst  
*(La asesora nutricional dice que debo comer menos tentempiés grasos.)*
- Mein Kollege meint, dass wir in der Kantine öfter etwas Ausgewogenes essen \_\_\_\_\_.  
a. sollten      b. sollen      c. sollt      d. soll  
*(Mi colega opina que en la cantina deberíamos comer algo equilibrado con más frecuencia.)*
- Der Arzt sagte, dass ich früher mehr Wasser trinken \_\_\_\_\_.  
a. sollte      b. sollten      c. soll      d. sollst  
*(El médico dijo que antes debía beber más agua.)*

1. soll 2. sollen 3. soll

#### 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



##### Kantine: gesundes Mittagessen wählen

**Nina (Kollegin):** *Gehst du auch in die Kantine, Markus?  
(¿Tú también vas a la cafetería, Markus?)*

**Markus (Kollege):** *Ja, aber ich will heute nicht wieder etwas Fettiges essen – ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.  
(Sí, pero hoy no quiero volver a comer algo graso; estoy intentando adelgazar un poco.)*

**Nina (Kollegin):** *Dann ein Tipp: nimm den Salat mit Hähnchen oder Linsen und dazu Wasser - das ist ausgewogen und natürlich.  
(Entonces un consejo: toma la ensalada con pollo o lentejas y además agua; eso es equilibrado y natural.)*

**Markus (Kollege):** *Klingt gut. Ich habe nämlich die Gewohnheit, nachmittags noch einen Snack zu kaufen, weil ich mittags zu schwer esse.  
(Suena bien. Es que tengo la costumbre de comprar por la tarde un snack, porque al mediodía como demasiado pesado.)*

**Nina (Kollegin):** *Dann solltest du lieber mittags etwas Leichtes essen und als Snack Obst oder Naturjoghurt nehmen.  
(Entonces deberías comer al mediodía algo ligero y, como snack, tomar fruta o yogur natural.)*

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

## 6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



*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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

**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?



**Escribe una respuesta adecuada:** *Ich finde die Idee gut, weil ... / Ich habe gehört, dass ... / Als Snack nehme ich oft ...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbos importantes

#### Sollen (ser)

Präsens

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

#### Sollen (ser)

Präteritum

sollte
solltest
sollte
sollten
solltet
sollten