

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



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

Die gesunde Ernährung	<i>(La alimentación saludable)</i>	Ausgewogen	<i>(Equilibrado)</i>
Die Gewohnheit	<i>(El hábito)</i>	Natürlich	<i>(Natural)</i>
Der Tipp	<i>(El consejo)</i>	Sich vegetarisch ernähren	<i>(Comer de forma vegetariana)</i>
Der Snack	<i>(El aperitivo)</i>	Sollen	<i>(Deber (debería))</i>
Ungesund	<i>(Insalubre)</i>	Versuchen	<i>(Intentar)</i>
Fettig	<i>(Graso)</i>	Abnehmen	<i>(Perder peso)</i>

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



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.

*Muchas personas comen a menudo **alimentos industriales** y **platos preparados**. Estos productos suelen contener mucho **azúcar**, sal y grasa de mala calidad, pero poca **fibra**. Por eso mucha gente no se sacia bien y come más. Eso puede provocar enfermedades, por ejemplo, diabetes. Un experto dice que se debería cocinar en casa lo más a menudo posible y volver a comer más **alimentos de verdad**.*

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

1-c 2-a 3-a

2. Gramática: Estilo indirecto con „dass“

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



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

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

1. soll 2. ernährt

Reescribe las frases

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

(*La compañera dice que a menudo come ensalada en la cantina.*)

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

(*El médico dice que debo beber más agua.*)

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

(*Paul dice que hacen deporte juntos todos los viernes.*)

3. Ejercicios



1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 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. Cartel en la oficina: pausa de mediodía saludable (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: 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.

Cartel en la sala de descanso: a partir de la próxima semana, todos los martes habrá un "Lunch-Check". Una compañera traerá ideas sencillas de recetas para un almuerzo equilibrado. Por favor, trae tu comida de casa o compra algo natural (p. ej., ensalada, pan integral, yogur). Los platos precocinados y los snacks muy grasos deberían ser la excepción.

En el boletín del equipo también se indica que los pequeños pasos ayudan: fruta o frutos secos como tentempié, agua en lugar de refrescos. Quien quiera perder peso debe fijarse metas realistas y probar nuevos hábitos durante dos semanas.

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

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Verdadero Falso

- Sie bereitet ihr Mittagessen zu Hause vor und nimmt es mit zur Arbeit.
- Sie isst jetzt komplett vegetarisch und verzichtet ganz auf Fisch.
- Ihr Ziel ist es, ohne großen Druck etwas Gewicht zu verlieren.



4. Elige la solución correcta

- Der Arzt sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
(El médico dice que debo comer menos tentempiés grasos.)
a. sollte b. sollst c. soll d. sollen
- Meine Kollegin meint, dass wir uns in der Kantine öfter vegetarisch ernähren _____.
(Mi compañera opina que deberíamos comer con más frecuencia opciones vegetarianas en la cafetería.)
a. sollt b. sollte c. soll d. sollen
- Der Ernährungsberater sagte, dass wir beim Einkaufen mehr frisches Gemüse kaufen _____.
(El asesor nutricional dijo que deberíamos comprar más verduras frescas cuando vayamos de compras.)
a. sollen b. sollten c. solltet d. sollst

1. soll 2. sollen 3. sollten

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

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

(Jonas, ¿vienes al comedor conmigo o vuelves a comprarte un tentempié en la panadería?)

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

(Voy contigo, pero hoy no quiero comer algo tan grasiento —estoy intentando perder un poco de peso.)

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

(Buena idea: pide la ensalada con pollo o el salteado de verduras; es equilibrado y más natural.)

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

(Sí, haré eso, y quizá por la tarde tome un yogur en vez de patatas fritas.)

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

(Exacto. Si quieres, mañana organizamos rápido nuestro menú semanal para que se convierta en hábito.)

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

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



6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

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?



Escribe una respuesta adecuada: *Ich habe gelesen, dass ... / Ich könnte am ... ein ... mitbringen. / Mein Tipp ist: ... statt ...*

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