

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



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

Die gesunde Ernährung	<i>(L'alimentation saine)</i>	Ungesund	<i>(Mauvais pour la santé)</i>
Die Gewohnheit	<i>(L'habitude)</i>	Fettig	<i>(Gras)</i>
Der Tipp	<i>(Le conseil)</i>	Sich vegetarisch ernähren	<i>(Être végétarien / s'alimenter végétarien)</i>
Der Snack	<i>(Le goûter)</i>	Sollen	<i>(Devoir (conseil))</i>
Ausgewogen	<i>(Équilibré)</i>	Versuchen	<i>(Essayer)</i>
Natürliche	<i>(Naturel)</i>	Abnehmen	<i>(Perdre du poids)</i>

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

*Beaucoup de gens mangent aujourd'hui souvent de la **nourriture industrielle** et des **plats préparés**. Un expert dit que ces produits contiennent beaucoup de **sucre**, de sel et de graisse, mais peu de **fibres alimentaires**. C'est pourquoi on n'est pas vraiment rassasié et on mange trop. Cela peut conduire à des **maladies** comme le diabète. Il recommande de cuisiner soi-même aussi souvent que possible et de manger de vrais aliments.*

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

1-a 2-d

2. Grammaire: Discours indirect avec „dass“

Tu peux utiliser le discours indirect avec „dass“ pour rapporter les déclarations de quelqu'un d'autre.



Tense (Temps)	Beispiel direkte Rede (Exemple de discours direct)	Beispiel indirekte Rede (Exemple de discours indirect)
Präsens	„Ich esse sehr viel Obst" (« Je mange beaucoup de fruits »)	Er sagt, dass er sehr viel Obst isst. (Il dit qu'il mange beaucoup de fruits.)
Präsens (mit Modalverb)	„Du sollst weniger Wasser trinken!" (« Tu dois boire moins d'eau ! »)	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (Le médecin dit que je dois boire plus d'eau.)
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport" (« Nous faisons du sport tous les jours »)	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (Il dit qu'il faisait du sport tous les jours.)
Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" (« Avant, ils/elles ne pouvaient pas faire beaucoup de sport »)	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (Il pense qu'avant, ils/elles ne pouvaient pas faire beaucoup de sport.)

Important : il faut conserver le temps du verbe de la phrase d'origine !

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks _____ . (La nutritionniste dit que je devrais manger moins de snacks gras.)
a. essen soll b. esse soll c. esse d. essen musst
- Mein Kollege meint, dass er mittags oft einen gesunden Snack _____ . (Mon collègue pense qu'il mange souvent un snack sain à midi.)
a. isst b. isst er c. esse d. isste

1. essen soll 2. isst



Réécrivez les phrases (QR: IA+)

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

(Le collègue dit qu'il mange de la salade à la cantine tous les jours.)

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

(La médecin dit que je dois boire plus d'eau.)

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

(Anna dit qu'elle n'a pas le temps de faire du sport aujourd'hui.)

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. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| 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. Affichage dans l'entreprise : nouvelle offre de déjeuner (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: 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.

À partir de la semaine prochaine, notre cantine propose un « déjeuner forme ». Chaque jour, il y aura un plat équilibré avec une salade ou des légumes. Les plats préparés et les sauces très grasses seront proposés plus rarement. En collation, des fruits et du yaourt nature seront disponibles. La direction de la cuisine donne un conseil : ceux qui souhaitent perdre du poids devraient cuisiner eux-mêmes plus souvent et boire de l'eau plutôt que des boissons gazeuses sucrées.

Pour la planification, un planning hebdomadaire est affiché le lundi à l'entrée. On y indique aussi quels plats sont végétariens. En cas de questions, vous pouvez écrire un e mail à la direction de la cuisine. Veuillez signaler les allergies tôt afin que l'équipe puisse adapter le repas.

(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. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

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

1-V 2-X 3-X

Vrai Faux

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



4. Choisissez la bonne solution

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
(La diététicienne dit que je dois manger moins de snacks gras.)
a. sollte b. soll c. sollen d. sollst
 - Mein Kollege meint, dass wir in der Kantine öfter etwas Ausgewogenes essen _____.
(Mon collègue pense que nous devrions manger plus souvent quelque chose d'équilibré à la cantine.)
a. sollten b. sollen c. sollt d. soll
 - Der Arzt sagte, dass ich früher mehr Wasser trinken _____.
(Le médecin a dit que je dois boire plus d'eau plus tôt.)
a. sollte b. sollten c. soll d. sollst
1. soll 2. sollen 3. soll

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



Kantine: gesundes Mittagessen wählen

- Nina (Kollegin):** *Gehst du auch in die Kantine, Markus?*
(Tu vas aussi à la cantine, Markus ?)
- Markus (Kollege):** *Ja, aber ich will heute nicht wieder etwas Fettiges essen – ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*
(Oui, mais aujourd'hui je ne veux pas encore manger quelque chose de gras — j'essaie en ce moment de perdre un peu de poids.)
- Nina (Kollegin):** *Dann ein Tipp: nimm den Salat mit Hähnchen oder Linsen und dazu Wasser - das ist ausgewogen und natürlich.*
(Alors un conseil : prends la salade avec du poulet ou des lentilles, et de l'eau avec — c'est équilibré et naturel.)
- Markus (Kollege):** *Klingt gut. Ich habe nämlich die Gewohnheit, nachmittags noch einen Snack zu kaufen, weil ich mittags zu schwer esse.*
(Ça a l'air bien. J'ai en effet l'habitude d'acheter un snack l'après-midi, parce que je mange trop lourd à midi.)
- Nina (Kollegin):** *Dann solltest du lieber mittags etwas Leichtes essen und als Snack Obst oder Naturjoghurt nehmen.*
(Alors tu devrais plutôt manger quelque chose de léger à midi et, comme snack, prendre des fruits ou un yaourt nature.)

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

6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: 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?



Rédigez une réponse appropriée: *Ich finde die Idee gut, weil ... / Ich habe gehört, dass ... / Als Snack nehme ich oft ...*

Verbes importants

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