

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten

Alimentation saine et habitudes

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a2/25>



Die gesunde Ernährung	(Une alimentation saine)	Ungesund	(Malsain)
Der Tipp	(Le conseil)	Fettig	(Gras)
Die Gewohnheit	(L'habitude)	Sich vegetarisch ernähren	(Être végétarien / s'alimenter végétarien)
Der Snack	(L'en-cas)	Sollen	(Devoir (conseil))
Ausgewogen	(Équilibré)	Versuchen	(Essayer)
Natürlich	(Naturellement)	Abnehmen	(Maigrir)

1. Dialogue: Gesunde Ernährung im Büro

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges.
- (J'ai besoin de ton aide. Au bureau, je prends souvent des encas et des aliments très gras.)*
- Marie:** Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst.
- (Tu as dit que tu voulais manger de façon plus saine.)*
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.
- (Oui, mais je ne sais pas par où commencer.)*
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
- (Tu devrais réduire les plats préparés et cuisiner toi-même plus souvent.)*
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind.
- (J'ai aussi entendu dire qu'un excès de sel et de viande rouge est mauvais pour la santé.)*
- Marie:** Genau, natürliche Lebensmittel machen auch länger satt.
- (Exactement, les aliments naturels rassasient en plus plus longtemps.)*
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.
- (Peut-être que je devrais prévoir davantage de plats végétariens et commencer ainsi à perdre du poids.)*
- Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade.
- (Commence par de petits changements, par exemple prends un fruit comme encas au lieu de chocolat.)*
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?
- (Tu penses donc que de bonnes habitudes alimentaires aident vraiment ?)*
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.
- (Absolument ! Il faut manger équilibré, pas parfait.)*

1. Instruktion

- a. Lies den Dialog und wähle die richtige Antwort zu jeder Frage.

2. Was ist Nicos Problem im Büro?

- a. Er isst oft Snacks und sehr fettiges Essen.
- b. Er hat keine Zeit zum Mittagessen und isst gar nichts.
- c. Er isst nur Salat und nimmt zu viel ab.
- d. Er muss jeden Tag für seine Kollegen kochen.

2. Grammaire: Discours indirect avec dass

Tu peux utiliser le discours indirect avec « dass » pour rapporter les déclarations des autres.



Tense (Temps)	Beispiel direkte Rede (Exemple discours direct)	Beispiel indirekte Rede (Exemple 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) (Présent (avec verbe modal))	„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 faisions 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) (Prétérit (avec verbe modal))	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher“ (« Ils/elles ne pouvaient pas faire beaucoup de sport avant »)	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (Il pense qu'ils/elles ne pouvaient pas faire beaucoup de sport avant.)

- Die Ernährungsberaterin sagt, _____ ich jeden Tag Gemüse essen soll.
a. dass b. das c. ob d. weil
- Mein Kollege meint, _____ er zu viele fettige Snacks isst.
a. dass b. zu c. wenn d. weil
- Meine Freundin sagt, _____ sie früher jeden Abend Chips aß.
a. dass b. wenn c. zu d. das
- Der Arzt erklärt, _____ ich mehr Wasser trinken und weniger Kaffee trinken soll.
a. zu b. dass c. das d. weil

1. **dass** 2. **dass** 3. **dass** 4. **dass**

3.Exercices

1. E-mail du médecin du travail : Manger plus sainement au bureau (Audio disponible dans l'application)



Mots à utiliser: versuchen, Gewohnheiten, Snacks, vegetarisches, ungesund, ausgewogene, kochen, Gesunde-Ernährung-Mittwoch, fettiges

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

viele von Ihnen essen in der Pause schnelle _____ oder sehr _____. Essen. Unser Betriebsarzt sagt, dass zu viel Zucker und Fett _____ ist und dass viele Kolleginnen und Kollegen abends sehr müde sind. Deshalb gibt es ab nächster Woche einen "_____. In unserer Kantine gibt es dann ein _____ Tagesmenü mit Salat, Vollkornbrot und einer leichten Suppe. Außerdem finden Sie im Intranet einfache Rezepte, wenn Sie zu Hause selbst _____ möchten. Die Geschäftsleitung meint, dass eine _____ Ernährung wichtig für die Gesundheit ist und dass wir alle _____ sollten, unsere _____ langsam zu ändern.

Chères collaboratrices, chers collaborateurs,

beaucoup d'entre vous prennent pendant la pause des snacks rapides ou des plats très gras. Notre médecin du travail explique qu'il y a trop de sucre et de matières grasses, que c'est mauvais pour la santé et que beaucoup de collègues sont très fatigués le soir. C'est pourquoi, à partir de la semaine prochaine, nous instaurons un « Mercredi alimentation saine ». Dans notre cantine, il y aura ce jour-là un menu végétarien avec salade, pain complet et une soupe légère. De plus, vous trouverez sur l'intranet des recettes simples si vous souhaitez cuisiner vous-même à la maison. La direction considère qu'une alimentation équilibrée est importante pour la santé et que nous devrions tous essayer de changer progressivement nos habitudes.

1. Warum führt die Firma den „Gesunde-Ernährung-Mittwoch“ ein?

2. Welche Unterstützung bietet das Unternehmen, damit Mitarbeiter zu Hause gesünder kochen können?

2. Choisissez la bonne solution

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich abends keine fettigen Snacks essen _____.
a. sollst b. sollen c. sollte d. soll

(La conseillère en nutrition dit que je ne dois pas manger de snacks gras le soir.)

2. Mein Arzt meinte, dass ich früher mehr Gemüse essen _____, wenn ich abnehmen wollte.

- a. sollte b. soll c. sollst

3. Meine Kollegin sagt, dass wir mittags nicht immer Pizza essen _____, wenn wir gesünder leben wollen.

- a. sollt b. sollen c. soll

4. In einem Artikel stand, dass viele Deutsche früher mehr Fleisch aßen, weshalb man dachte, sie _____ ihre Ernährung ändern.

- a. sollten haben b. soll c. sollen

(Mon médecin disait que j'aurais dû manger plus de légumes avant si je voulais perdre du poids.)

- d. sollen

(Ma collègue dit que nous ne devrions pas toujours manger de la pizza à midi si nous voulons vivre plus sainement.)

- d. sollten

(Dans un article, il était écrit que de nombreux Allemands mangeaient autrefois plus de viande, c'est pourquoi on pensait qu'ils devraient changer leur alimentation.)

1. soll 2. sollte 3. sollen 4. sollten

3. Complétez les dialogues

a. Mittagspause in der Büroküche

Kollegin Anna: Markus, dein Burger sieht aber ziemlich fettig aus – ist das nicht ungesund, wenn du das jeden Tag isst?

(Markus, ton burger a l'air assez gras — ce n'est pas dangereux si tu le manges tous les jours ?)

Kollege Markus: 1. _____

(Oui, je sais. J'aimerais perdre du poids et je devrais plutôt manger plus de salade ou quelque chose de plus équilibré.)

Kollegin Anna: Ich versuche gerade, mich fast vegetarisch zu ernähren und nehme als Snack nur noch Nüsse und Obst mit ins Büro.

(En ce moment j'essaie de manger presque végétarien et je n'apporte au bureau comme encas que des noix et des fruits.)

Kollege Markus: 2. _____

(Bon conseil. La semaine prochaine j'achèterai aussi des encas naturels et j'éviterai les frites.)

b. Wocheneinkauf im Supermarkt

Lisa: Tom, wir sollten diese Woche weniger fettige Fertigpizza kaufen und mehr frisches Gemüse nehmen, oder?

(Tom, cette semaine on devrait acheter moins de pizzas industrielles grasses et prendre plus de légumes frais, non ?)

Tom: 3. _____

(C'est vrai. Si on veut perdre du poids, il nous faut un plan hebdomadaire équilibré avec de la salade, du riz et des produits naturels.)

Lisa: Als Snack können wir Karotten mit Hummus nehmen – das ist viel gesünder als Chips vor dem Fernseher.

(Comme encas, on peut prendre des carottes avec du houmous — c'est beaucoup plus sain que des chips devant la télé.)

Tom: 4. _____

(Bonne idée. Je le note sur la liste et on essaie d'ignorer les sucreries aujourd'hui.)

1. Ja, ich weiß. Ich möchte eigentlich abnehmen und sollte lieber mehr Salat oder etwas Ausgewogenes essen. **2.** Guter Tipp. Nächste Woche kaufe ich auch natürliche Snacks und lasse die Pommes mal weg. **3.** Stimmt. Wenn wir abnehmen wollen, brauchen wir einen ausgewogenen Wochenplan mit Salat, Reis und natürlichen Produkten. **4.** Gute Idee. Ich schreibe das auf die Liste und wir versuchen, die Süßigkeiten heute zu ignorieren.

4. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

1. Wie ernähren Sie sich an einem Arbeitstag? Beschreiben Sie kurz Frühstück und Mittagessen.

2. Welche ungesunden Essgewohnheiten haben Sie noch und was möchten Sie daran ändern?

3. Sie planen Ihr Essen für eine stressige Arbeitswoche. Nennen Sie 2–3 Gerichte oder Ideen für Abendessen von Montag bis Freitag.

4. Sie möchten in Deutschland telefonisch einen Termin bei einer Ernährungsberaterin vereinbaren. Was sagen Sie? Nennen Sie 1–2 Sätze.

5. Écrivez 5–6 phrases sur votre pause déjeuner au travail ou à l'université et expliquez ce que vous mangez et ce que vous aimeriez changer.

In meiner Mittagspause esse ich meistens ... / Ich finde, dass meine Ernährung (nicht) gesund ist, weil ... / Ich möchte versuchen, ... zu essen und weniger ... / Für mich ist wichtig, dass mein Essen ... ist.

4. Verbes importants

	Sollen	Sollen
ich	soll	sollte
du	sollst	solltest
er/sie/es	soll	sollte
wir	sollen	sollten
ihr	sollt	solltet
sie	sollen	sollten