

## 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>(L'alimentation saine)</i>	<b>Ungesund</b>	<i>(Mauvais pour la santé)</i>
<b>Die Gewohnheit</b>	<i>(L'habitude)</i>	<b>Fettig</b>	<i>(Gras)</i>
<b>Der Tipp</b>	<i>(Le conseil)</i>	<b>Sich vegetarisch ernähren</b>	<i>(Être végétarien / Se nourrir végétarien)</i>
<b>Der Snack</b>	<i>(La collation)</i>	<b>Versuchen</b>	<i>(Essayer)</i>
<b>Ausgewogen</b>	<i>(Équilibré)</i>	<b>Sollen</b>	<i>(Devoir (conseil))</i>
<b>Natürlich</b>	<i>(Naturel / Naturelle)</i>	<b>Abnehmen</b>	<i>(Perdre du poids)</i>

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



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.

*Beaucoup de gens mangent souvent des **aliments industriels** et des **plats préparés**. Ces produits contiennent souvent beaucoup de **sucre**, de sel et de mauvaises graisses, mais peu de **fibres alimentaires**. C'est pourquoi beaucoup de personnes ne sont pas vraiment rassasiées et mangent davantage. Cela peut entraîner des maladies, par exemple le diabète. Un expert dit que l'on devrait cuisiner soi-même le plus souvent possible et manger à nouveau davantage d'**aliments non transformés**.*

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

1-a 2-c 3-d



## 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 au discours direct)	Beispiel indirekte Rede (Exemple au 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 devrais boire moins d'eau ! »)	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (Le médecin dit que je devrais 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.)

- 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

### Réécrivez les phrases

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

\_\_\_\_\_

(La collègue dit qu'elle mange souvent de la salade à la cantine.)

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

\_\_\_\_\_

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

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

\_\_\_\_\_

(Paul dit qu'ils font du sport ensemble tous les vendredis.)

### 3. Exercices



#### 1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 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. Affiche au bureau : pause déjeuner saine (Audio disponible dans l'application)

**Remplissez les lacunes:** 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.

*Affiche dans la salle de pause : à partir de la semaine prochaine, il y aura tous les mardis un « Lunch Check ». Une collègue apportera des idées de recettes simples pour un repas de midi équilibré. Merci d'apporter votre repas de chez vous ou d'acheter quelque chose de naturel (par ex. salade, pain complet, yaourt). Les plats préparés et les encas très gras doivent rester des exceptions.*

*Dans la newsletter de l'équipe, il est aussi indiqué que les petits pas aident : fruit ou noix comme collation, de l'eau plutôt que des boissons sucrées. Celui ou celle qui souhaite perdre du poids doit se fixer des objectifs réalistes et tester de nouvelles habitudes pendant deux semaines.*

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

#### 3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

Vrai Faux



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. Choisissez la bonne solution

- Der Arzt sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen \_\_\_\_\_.  
*(Le médecin dit que je devrais manger moins d'en-cas gras.)*  
a. sollte      b. sollst      c. soll      d. sollen
- Meine Kollegin meint, dass wir uns in der Kantine öfter vegetarisch ernähren \_\_\_\_\_.  
*(Ma collègue pense que nous devrions manger plus souvent végétarien à la cantine.)*  
a. sollt      b. sollte      c. soll      d. sollen
- Der Ernährungsberater sagte, dass wir beim Einkaufen mehr frisches Gemüse kaufen \_\_\_\_\_.  
*(Le nutritionniste a dit que nous devrions acheter davantage de légumes frais en faisant les courses.)*  
a. sollen      b. sollten      c. solltet      d. sollst

1. soll 2. sollen 3. sollten

#### 5. Lisez le dialogue et répondez aux questions

**Mira (Kollegin):** *Jonas, kommst du mit in die Kantine oder holst du dir wieder einen Snack vom Bäcker?*  
*(Jonas, tu viens à la cantine avec nous ou tu prends encore un en-cas chez le boulanger?)*



**Jonas (Kollege):** *Ich gehe mit, aber ich möchte heute nicht so fettig essen - ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*  
*(Je viens, mais aujourd'hui je ne veux pas manger trop gras — j'essaie de perdre un peu de poids en ce moment.)*

**Mira (Kollegin):** *Guter Tipp: Nimm den Salat mit Hähnchen oder die Gemüsepfanne, das ist ausgewogen und eher natürlich.*  
*(Bon conseil : prends la salade au poulet ou la poêlée de légumes, c'est équilibré et plutôt naturel.)*

**Jonas (Kollege):** *Stimmt, das mache ich - und vielleicht esse ich nachmittags einen Joghurt statt Chips.*  
*(Tu as raison, je ferai ça — et peut-être que cet après-midi je prendrai un yaourt au lieu de chips.)*

**Mira (Kollegin):** *Genau. Wenn du willst, planen wir morgen kurz unser Wochenmenü, dann wird das zur Gewohnheit.*  
*(Exactement. Si tu veux, demain on planifie rapidement notre menu de la semaine, comme ça ça deviendra une habitude.)*

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

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

## 6. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

*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?



**Rédigez une réponse appropriée:** *Ich habe gelesen, dass ... / Ich könnte am ... ein ... mitbringen. / Mein Tipp ist: ... statt ...*

### Verbes importants

#### Sollen (sollen)

Präsens

soll

sollst

soll

sollen

sollt

sollen

#### Sollen (sollen)

Präteritum

sollte

solltest

sollte

sollten

solltet

sollten