

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



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

Die gesunde Ernährung	<i>(Healthy nutrition)</i>	Ungesund	<i>(Unhealthy)</i>
Die Gewohnheit	<i>(Habit)</i>	Fettig	<i>(Greasy)</i>
Der Tipp	<i>(Tip)</i>	Sich vegetarisch ernähren	<i>(To eat vegetarian / To follow a vegetarian diet)</i>
Der Snack	<i>(Snack)</i>	Sollen	<i>(Should)</i>
Ausgewogen	<i>(Balanced)</i>	Versuchen	<i>(To try)</i>
Natürlich	<i>(Natural / Of course)</i>	Abnehmen	<i>(To lose weight)</i>

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (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.

*Many people today often eat **industrial food** and **ready-made meals**. An expert says that these products contain a lot of **sugar**, salt, and fat, but little **dietary fiber**. That's why you don't feel properly full and eat too much. This can lead to **diseases** like diabetes. He recommends cooking for yourself as often as possible and eating real foods.*

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

1-b 2-b

2. Grammar: Indirect speech with „dass“

You can use indirect speech with „dass“ to report what someone else says.



Tense (Tense)	Beispiel direkte Rede (Example (direct speech))	Beispiel indirekte Rede (Example (indirect speech))
Präsens	„Ich esse sehr viel Obst" ("I eat a lot of fruit.")	Er sagt, dass er sehr viel Obst isst. (He says that he eats a lot of fruit.)
Präsens (mit Modalverb)	„Du sollst weniger Wasser trinken!" ("You should drink less water!")	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (The doctor says that I should drink more water.)
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport" ("We did sports every day.")	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (He says that he did sports every day.)
Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" ("They couldn't do much sport раньше.")	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (He thinks that they couldn't do much sport раньше.)

Important: the tense of the original sentence must be kept!

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks _____ . (The nutritionist says that I should eat fewer fatty snacks.)
a. essen soll b. esse soll c. esse d. essen musst
- Mein Kollege meint, dass er mittags oft einen gesunden Snack _____ . (My colleague thinks that he often eats a healthy snack at lunchtime.)
a. isst b. isst er c. esse d. isste

1. essen soll 2. isst

Rewrite the phrases (QR: AI+)



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

(The colleague says that he eats salad in the cafeteria every day.)

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

(The doctor says that I should drink more water.)

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

(Anna says that she doesn't have time for sports today.)

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. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 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. Notice in the company: New lunch offer (QR: Audio)



Fill in the gaps: 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.

Starting next week, our cafeteria will offer a "Fit Lunch." Every day there will be a balanced meal with salad or vegetables. Ready-made meals and very fatty sauces will be offered less often. As a snack, fruit and plain yogurt are available. The kitchen management gives the tip: Anyone who wants to lose weight should cook for themselves more often and drink water instead of soft drinks.

For planning purposes, a weekly menu is posted at the entrance on Mondays. It also states which dishes are vegetarian. If you have questions, you can write an email to the kitchen management. Please inform us of allergies early so that the team can adjust the food.

(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. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

- | | True False | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Die Sprecherin plant ihr Essen schon am Wochenende, damit sie unter der Woche gesünder isst. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Im Büro nimmt sie sich immer Zeit und isst nie zwischendurch etwas Kleines. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Am Donnerstag möchte sie vegetarisch essen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V-2-X-3-X



4. Choose the correct solution

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
(The nutritionist says that I should eat fewer fatty snacks.)
a. sollte b. soll c. sollen d. sollst
2. Mein Kollege meint, dass wir in der Kantine öfter etwas Ausgewogenes essen _____.
(My colleague thinks that we should eat something balanced more often in the cafeteria.)
a. sollten b. sollen c. sollt d. soll
3. Der Arzt sagte, dass ich früher mehr Wasser trinken _____.
(The doctor said that I should drink more water earlier.)
a. sollte b. sollten c. soll d. sollst

1. soll 2. sollen 3. soll

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Kantine: gesundes Mittagessen wählen

Nina (Kollegin): *Gehst du auch in die Kantine, Markus?*
(Are you going to the cafeteria too, Markus?)

Markus (Kollege): *Ja, aber ich will heute nicht wieder etwas Fettiges essen – ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*
(Yes, but I don't want to eat something greasy again today – I'm trying to lose a bit of weight at the moment.)

Nina (Kollegin): *Dann ein Tipp: nimm den Salat mit Hähnchen oder Linsen und dazu Wasser - das ist ausgewogen und natürlich.*
(Then a tip: have the salad with chicken or lentils and water with it - that's balanced and natural.)

Markus (Kollege): *Klingt gut. Ich habe nämlich die Gewohnheit, nachmittags noch einen Snack zu kaufen, weil ich mittags zu schwer esse.*
(Sounds good. I actually have the habit of buying a snack in the afternoon because I eat too heavy at lunchtime.)

Nina (Kollegin): *Dann solltest du lieber mittags etwas Leichtes essen und als Snack Obst oder Naturjoghurt nehmen.*
(Then you should eat something light at lunchtime and have fruit or plain yogurt as a snack.)

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

6. Speaking: translate and respond (QR: AI+)

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. Writing: WhatsApp (QR: AI+)

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?



Write an appropriate response: *Ich finde die Idee gut, weil ... / Ich habe gehört, dass ... / Als Snack nehme ich oft ...*

Important verbs

Sollen (to be supposed to)

Präsens

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

Sollen (to be supposed to)

Präteritum

sollte
solltest
sollte
sollten
solltet
sollten