

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten

Healthy food and habits

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a2/25>



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

1. Dialogue: Gesunde Ernährung im Büro

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges. (*I need your help. At the office I often snack and eat very fatty foods.*)
- Marie:** Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst. (*You said you want to eat healthier.*)
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll. (*Yes, but I don't know how to get started.*)
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen. (*You should eat fewer convenience meals and cook for yourself more often.*)
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind. (*I've also heard that too much salt and red meat are unhealthy.*)
- Marie:** Genau, natürliche Lebensmittel machen auch länger satt. (*Exactly — whole foods also keep you fuller for longer.*)
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen. (*Maybe I should plan more vegetarian meals and start losing weight that way.*)
- Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade. (*Try taking small steps, for example choosing fruit as a snack instead of chocolate.*)
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen? (*So you mean healthy habits really help?*)
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt. (*Definitely! Eat a balanced diet — you don't have to be perfect.*)

1. Instruktion

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

2. Was ist Nicos Problem im Büro?

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

1-a 2-d

2. Grammar: Indirect speech with dass

You can use indirect speech with "dass" to report the statements of others.



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

1. Die Ernährungsberaterin sagt, _____ ich jeden Tag Gemüse essen soll.
a. dass b. das c. ob d. weil
2. Mein Kollege meint, _____ er zu viele fettige Snacks isst.
a. dass b. zu c. wenn d. weil
3. Meine Freundin sagt, _____ sie früher jeden Abend Chips aß.
a. dass b. wenn c. zu d. das
4. 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.Exercises

1. Email from the company doctor: Eating healthier at the office (Audio available in app)



Words to use: 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.

Dear colleagues,

many of you eat quick snacks or very fatty foods during the break. Our company doctor says that too much sugar and fat is unhealthy and that many colleagues feel very tired in the evenings. Therefore, starting next week there will be a "Healthy Eating Wednesday". In our canteen there will be a vegetarian daily menu with salad, whole-grain bread and a light soup. You can also find simple recipes on the intranet if you want to cook at home. Management believes that a balanced diet is important for health and that we should all try to change our habits gradually.

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

2. Choose the correct solution

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

(The nutritionist says that I shouldn't eat greasy snacks in the evening.)

2. Mein Arzt meinte, dass ich früher mehr Gemüse essen _____, wenn ich abnehmen wollte.
a. sollte b. soll c. sollst d. sollen

(My doctor said that I should have eaten more vegetables earlier if I wanted to lose weight.)

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 d. sollten

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

(My colleague says that we shouldn't always eat pizza at lunchtime if we want to live healthier lives.)

- d. sollten

(An article stated that many Germans ate more meat in the past, which is why people thought they should change their diet.)

3. Complete the 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, your burger looks pretty greasy — isn't that unhealthy if you eat it every day?)

Kollege Markus: 1. _____

(Yeah, I know. I actually want to lose weight and should eat more salad or something more balanced.)

Kollegin Anna: *Ich versuche gerade, mich fast vegetarisch zu ernähren und nehme als Snack nur noch Nüsse und Obst mit ins Büro.* (I'm trying to eat almost vegetarian at the moment and only bring nuts and fruit as snacks to the office.)

Kollege Markus: 2. _____

(Good tip. Next week I'll buy natural snacks too and skip the fries.)

b. Wocheneinkauf im Supermarkt

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

(Tom, we should buy fewer greasy frozen pizzas this week and get more fresh vegetables, right?)

Tom: 3. _____

(Right. If we want to lose weight, we need a balanced weekly plan with salads, rice, and natural ingredients.)

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

(For a snack we could have carrots with hummus — that's much healthier than chips in front of the TV.)

Tom: 4. _____

(Good idea. I'll add that to the list and we'll try to ignore the sweets today.)

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. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

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. Write 5–6 sentences about your lunch break at work or at university and explain what you eat and what you would like to change.

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. Important verbs

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