

## 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'alimentazione sana)</i>	<b>Natürlich</b>	<i>(Naturale)</i>
<b>Der Tipp</b>	<i>(Il consiglio)</i>	<b>Ausgewogen</b>	<i>(Equilibrato)</i>
<b>Die Gewohnheit</b>	<i>(L'abitudine)</i>	<b>Sich vegetarisch ernähren</b>	<i>(Seguirsi vegetariano)</i>
<b>Der Snack</b>	<i>(Lo spuntino)</i>	<b>Sollen</b>	<i>(Dovere (consiglio))</i>
<b>Ungesund</b>	<i>(Non salutare)</i>	<b>Versuchen</b>	<i>(Provare)</i>
<b>Fettig</b>	<i>(Grasso)</i>	<b>Abnehmen</b>	<i>(Dimagrire)</i>

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo.



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.

*Oggi molte persone mangiano spesso **alimenti industriali** e **piatti pronti**. Un esperto dice che questi prodotti contengono molto **zucchero**, sale e grassi, ma poche **fibre**. Perciò non ci si sazia davvero e si mangia troppo. Questo può portare a **malattie** come il diabete. Raccomanda di cucinare da soli il più spesso possibile e di mangiare cibi veri.*

1. Warum essen Menschen bei ultraverarbeiteten Lebensmitteln oft mehr?
  - a. Weil sie dadurch automatisch mehr Sport machen.
  - b. Weil sie nur im Restaurant essen dürfen.
  - c. Weil wichtige Stoffe wie Ballaststoffe fehlen und man nicht richtig satt wird.
  - d. Weil die Nahrung sehr teuer ist.
2. Welches Produkt nennt der Sprecher als Beispiel mit sehr viel Zucker?
  - a. Eine Sweet-Chili-Soße.
  - b. Ein Vollkornbrot mit Butter.
  - c. Ein Salat ohne Dressing.
  - d. Eine Gemüsesuppe ohne Salz.
3. Was empfiehlt der Sprecher für eine gesündere Ernährung?
  - a. Mehr Fertigessen kaufen, weil es schneller geht.
  - b. Nur noch Süßigkeiten essen.
  - c. So oft wie möglich selbst kochen und echte Lebensmittel essen.
  - d. Keine festen Mahlzeiten mehr, nur noch Getränke.

1-c 2-a 3-c

### 2. Grammatica: Discorso indiretto con „dass“

Il discorso indiretto con „dass“ puoi usarlo per riportare le affermazioni di altre persone.



<b>Tense</b> ( <i>Tempo verbale</i> )	<b>Beispiel direkte Rede</b> ( <i>Esempio di discorso diretto</i> )	<b>Beispiel indirekte Rede</b> ( <i>Esempio di discorso indiretto</i> )
Präsens	„Ich esse sehr viel Obst" ( <i>«Io mangio molta frutta»</i> )	Er sagt, dass er sehr viel Obst isst. ( <i>Lui dice che mangia molta frutta.</i> )
Präsens (mit Modalverb)	„Du sollst weniger Wasser trinken!" ( <i>«Dovresti bere meno acqua!»</i> )	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. ( <i>Il medico dice che io dovrei bere più acqua.</i> )
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport" ( <i>«Noi facevamo sport ogni giorno»</i> )	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. ( <i>Lui dice che faceva sport ogni giorno.</i> )
Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" ( <i>«Prima non potevano fare molto sport»</i> )	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. ( <i>Lui pensa che prima loro non potessero fare molto sport.</i> )

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks \_\_\_\_\_ .  
a. essen soll    b. esse soll    c. esse    d. essen musst
- Mein Kollege meint, dass er mittags oft einen gesunden Snack \_\_\_\_\_ .  
a. isst    b. isst er    c. esse    d. isste

1. *essen soll* 2. *isst*

### Riscrivi le frasi

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

(*Il collega dice che mangia insalata ogni giorno in mensa.*)

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

(*La dottoressa dice che io dovrei bere più acqua.*)

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

(*Anna dice che oggi non ha tempo per fare sport.*)

### 3. Esercizi



#### 1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 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. Avviso in azienda: nuova offerta pranzo (Audio disponibile nell'app)

**Compila gli spazi vuoti:** Tipp, Snack, vegetarisch, fettige, ausgewogenes, Soßen, abnehmen

Ab nächster Woche bietet unsere Kantine ein „Fit-Mittag“ an. Jeden Tag gibt es ein \_\_\_\_\_ Gericht mit Salat oder Gemüse. Fertiggerichte und sehr \_\_\_\_\_ werden seltener angeboten. Als \_\_\_\_\_ stehen Obst und Naturjoghurt bereit. Die Küchenleitung gibt den \_\_\_\_\_ : Wer \_\_\_\_\_ möchte, soll öfter selbst kochen und Wasser statt Softdrinks trinken.

Für die Planung hängt montags ein Wochenplan am Eingang. Dort steht auch, welche Gerichte \_\_\_\_\_ sind. Bei Fragen können Sie der Küchenleitung eine E Mail schreiben. Bitte teilen Sie Allergien früh mit, damit das Team das Essen anpassen kann.

*A partire dalla prossima settimana, la nostra mensa offrirà un "Pranzo Fit". Ogni giorno ci sarà un piatto equilibrato con insalata o verdure. I piatti pronti e le salse molto grasse saranno proposti più raramente. Come snack saranno disponibili frutta e yogurt naturale. La direzione della cucina dà il consiglio: chi vuole dimagrire dovrebbe cucinare più spesso da sé e bere acqua invece di bibite.*

*Per la pianificazione, il lunedì è affisso all'ingresso un piano settimanale. Lì è indicato anche quali piatti sono vegetariani. Per domande potete scrivere un'e-mail alla direzione della cucina. Vi preghiamo di comunicare presto eventuali allergie, in modo che il team possa adattare il cibo.*

1. Welche Änderungen gibt es in der Kantine, und was soll man laut Text machen, wenn man abnehmen möchte?
- 

#### 3. Ascolta il frammento audio e indica se le seguenti affermazioni sono vere o false.

Vero Falso

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.



#### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen \_\_\_\_\_.  
*(La nutrizionista dice che dovrei mangiare meno snack grassi.)*  
a. sollte      b. soll      c. sollen      d. sollst
2. Mein Kollege meint, dass wir in der Kantine öfter etwas Ausgewogenes essen \_\_\_\_\_.  
*(Il mio collega pensa che dovremmo mangiare più spesso qualcosa di equilibrato in mensa.)*  
a. sollten      b. sollen      c. sollt      d. soll
3. Der Arzt sagte, dass ich früher mehr Wasser trinken \_\_\_\_\_.  
*(Il medico ha detto che avrei dovuto bere più acqua prima.)*  
a. sollte      b. sollten      c. soll      d. sollst

1. soll 2. sollen 3. soll

#### 5. Leggi il dialogo e rispondi alle domande

**Nina (Kollegin):** *Gehst du auch in die Kantine, Markus?  
(Vai anche tu in mensa, Markus?)*

**Markus (Kollege):** *Ja, aber ich will heute nicht wieder etwas Fettiges essen – ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.  
(Sì, ma oggi non voglio mangiare di nuovo qualcosa di grasso – sto cercando di dimagrire un po'.)*

**Nina (Kollegin):** *Dann ein Tipp: nimm den Salat mit Hähnchen oder Linsen und dazu Wasser - das ist ausgewogen und natürlich.  
(Allora un consiglio: prendi l'insalata con pollo o lenticchie e in più acqua - è equilibrato e naturale.)*

**Markus (Kollege):** *Klingt gut. Ich habe nämlich die Gewohnheit, nachmittags noch einen Snack zu kaufen, weil ich mittags zu schwer esse.  
(Sembra buono. Infatti ho l'abitudine di comprare ancora uno snack nel pomeriggio, perché a pranzo mangio troppo pesante.)*

**Nina (Kollegin):** *Dann solltest du lieber mittags etwas Leichtes essen und als Snack Obst oder Naturjoghurt nehmen.  
(Allora dovresti piuttosto mangiare a pranzo qualcosa di leggero e come snack prendere frutta o yogurt naturale.)*

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

2. Welchen Tipp gibt Nina für ein ausgewogenes Mittagessen?



## 6. Rispondi alle domande usando il vocabolario di questo capitolo.

*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. WhatsApp

**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?



**Scrivi una risposta appropriata:** *Ich finde die Idee gut, weil ... / Ich habe gehört, dass ... / Als Snack nehme ich oft ...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbi importanti

#### Sollen (dovere)

Präsens

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

#### Sollen (dovere)

Präteritum

sollte
solltest
sollte
sollten
solltet
sollten