

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten

Gezonde voeding en gewoonten

<https://app.colanguage.com/nl/duits/leerplan/a2/25>



Die gesunde Ernährung	(De gezonde voeding)	Ungesund	(Ongezond)
Die Gewohnheit	(De gewoonte)	Fettig	(Vet)
Der Tipp	(De tip)	Sich vegetarisch ernähren	(Zich vegetarisch voeden)
Der Snack	(De snack)	Sollen	(Moeten)
Ausgewogen	(Gebalanceerd)	Versuchen	(Proberen)
Natürlich	(Natuurlijk)	Abnehmen	(Afvallen)

1. Dialoog: Gesunde Ernährung im Büro

- Nico:** Ich brauche deine Hilfe. Im Büro esse ich oft Snacks und sehr Fettiges.
(Ik heb je hulp nodig. Op kantoor eet ik vaak tussendoortjes en heel veel vet eten.)
- Marie:** Du hast gesagt, dass du gesünder essen willst.
(Je zei dat je gezonder wilt gaan eten.)
- Nico:** Ja, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.
(Ja, maar ik weet niet hoe ik moet beginnen.)
- Marie:** Du solltest weniger Fertiggerichte essen und öfter selbst kochen.
(Je zou minder kant-en-klaarmaaltijden moeten eten en vaker zelf moeten koken.)
- Nico:** Ich habe auch gehört, dass zu viel Salz und rotes Fleisch ungesund sind.
(Ik heb ook gehoord dat te veel zout en rood vlees ongezond zijn.)
- Marie:** Genau, natürliche Lebensmittel machen auch länger satt.
(Precies, natuurlijke producten zorgen er ook voor dat je langer verzadigd blijft.)
- Nico:** Vielleicht sollte ich mehr vegetarische Gerichte planen und so anfangen, abzunehmen.
(Misschien moet ik meer vegetarische gerechten plannen en zo beginnen met afvallen.)
- Marie:** Versuch kleine Schritte, zum Beispiel Obst als Snack statt Schokolade.
(Probeer kleine stapjes, bijvoorbeeld fruit als tussendoortje in plaats van chocolade.)
- Nico:** Also meinst du, dass gesunde Gewohnheiten wirklich helfen?
(Dus jij denkt dat gezonde gewoontes echt helpen?)
- Marie:** Auf jeden Fall! Du sollst ausgewogen essen, nicht perfekt.
(Zeker! Je moet evenwichtig eten, niet perfect.)

1. Instruktion

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

2. Was ist Nicos Problem im Büro?

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

1-a 2-d

2. Grammatica: Indirecte rede met dass

Je kunt de indirecte rede met "dass" gebruiken om uitspraken van anderen weer te geven.



Tense (Tijd)	Beispiel direkte Rede (Voorbeeld directe rede)	Beispiel indirekte Rede (Voorbeeld indirecte rede)
Präsens	„Ich esse sehr viel Obst“ („Ik eet heel veel fruit“)	Er sagt, dass er sehr viel Obst isst. (Hij zegt dat hij heel veel fruit eet.)
Präsens (mit Modalverb) (Tegenwoordige tijd (met modaalwerkwoord))	„Du sollst weniger Wasser trinken!“ („Je moet minder water drinken!“)	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (De dokter zegt dat ik meer water moet drinken.)
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport“ („We sportten elke dag“)	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (Hij zegt dat hij elke dag sportte.)
Präteritum (mit Modalverb) (Verleden tijd (met modaalwerkwoord))	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher“ („Ze konden vroeger niet veel sporten“)	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (Hij bedoelt dat zij vroeger niet veel konden sporten.)

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.Oefeningen

1. E-mail van de bedrijfsarts: gezonder eten op kantoor (Audio beschikbaar in de app)



Woorden om te gebruiken: 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.

Beste collega's,

veel van jullie eten tijdens de pauze snelle snacks of heel vet eten. Onze bedrijfsarts zegt dat te veel suiker en vet ongezond is en dat veel collega's 's avonds erg moe zijn. Daarom is er vanaf volgende week een "Gezonde-Voeding-Woensdag". In onze kantine is er dan een vegetarisch dagmenu met salade, volkorenbrood en een lichte soep. Daarnaast vindt u op het intranet eenvoudige recepten als u thuis zelf wilt koken. De directie vindt dat een evenwichtige voeding belangrijk is voor de gezondheid en dat we allemaal moeten proberen onze gewoonten langzaam te veranderen.

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

2. Kies de juiste oplossing

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

(De voedingsdeskundige zegt dat ik 's avonds geen vette snacks moet eten.)

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

(Mijn dokter zei dat ik vroeger meer groenten had moeten eten als ik wilde afvallen.)

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

(Mijn collega zegt dat we 's middags niet altijd pizza zouden moeten eten als we gezonder willen leven.)

- d. sollten

(In een artikel stond dat veel Duitsers vroeger meer vlees aten, daarom dacht men dat ze hun voeding zouden moeten veranderen.)

3. Voltooii de dialogen

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?*

Kollege Markus: 1. _____

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

Kollege Markus: 2. _____

b. Wocheneinkauf im Supermarkt

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

Tom: 3. _____

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

Tom: 4. _____

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.

(Markus, je burger ziet er best vettig uit — is dat niet ongezond als je die elke dag eet?)

(Ja, ik weet het. Ik wil eigenlijk afvallen en zou liever meer salade of iets gezonds moeten eten.)

(Ik probeer nu bijna vegetarisch te eten en neem als tussendoortje alleen nog noten en fruit mee naar kantoor.)

(Goede tip. Volgende week koop ik ook natuurlijke snacks en laat ik de frietjes eens staan.)

(Tom, we zouden deze week minder vette kant-en-klare pizza moeten kopen en meer verse groenten nemen, toch?)

(Klopt. Als we willen afvallen, hebben we een uitgebalanceerd weekmenu nodig met salade, rijst en natuurlijke producten.)

(Als tussendoortje kunnen we wortels met hummus nemen — dat is veel gezonder dan chips voor de tv.)

(Goed idee. Ik zet het op het lijstje en we proberen vandaag de zoetigheden te negeren.)

4. Beantwoord de vragen met het vocabulaire uit dit hoofdstuk.

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. Schrijf 5–6 zinnen over uw lunchpauze op het werk of op de universiteit en leg uit wat u eet en wat u zou willen veranderen.

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. Belangrijke werkwoorden

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