

A2.25 Gezonde Ernährung und Gewohnheiten



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

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

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst.



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.

*Veel mensen eten vaak **industrievoeding** en **kant-en-klaarmaaltijden**. Deze producten bevatten vaak veel **suiker**, zout en ongezonde vetten, maar weinig **voedingsvezels**. Daardoor zijn veel mensen niet echt verzadigd en eten ze meer. Dat kan leiden tot ziekten, bijvoorbeeld diabetes. Een expert zegt dat je zo vaak mogelijk zelf moet koken en weer meer **echte voedingsmiddelen** zou moeten eten.*

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

1-c 2-a 3-b

2. Grammatica: Indirekte rede met „dass“

De indirecte rede met „dass“ kun je 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)	„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" („Wij sportten elke dag")	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (Hij zegt dat hij elke dag sportte.)
Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" („Vroeger konden ze niet veel sporten")	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (Hij vindt dat ze vroeger niet veel konden sporten.)

- 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

Herschrijf de zinnen

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

(De collega zegt dat ze in de kantine vaak salade eet.)

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

(De arts zegt dat ik meer water moet drinken.)

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

(Paul zegt dat ze elke vrijdag samen sporten.)

3.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| a. die gesunde Ernährung | 1. gezond 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. Aankondiging op kantoor: Gezonde lunchpauze (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: Natuurliches, 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.

Aankondiging in de pauzeruimte: Vanaf volgende week is er elke dinsdag een 'Lunch-Check'. Een collega brengt eenvoudige receptideeën mee voor een evenwichtige lunch. Neem je eten van thuis mee of koop iets natuurlijks (bijv. salade, volkorenbrood, yoghurt). Kant-en-klaarmaaltijden en zeer vette snacks moeten de uitzondering blijven.

In de teamnieuwsbrief staat daarnaast dat kleine stappen helpen: fruit of noten als tussendoortje, water in plaats van frisdrank. Wie wil afvallen, moet realistische doelen stellen en nieuwe gewoontes twee weken uitproberen.

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

3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

Sie bereitet ihr Mittagessen zu Hause vor und nimmt es mit zur Arbeit.

Waar Onwaar

Sie isst jetzt komplett vegetarisch und verzichtet ganz auf Fisch.

Ihr Ziel ist es, ohne großen Druck etwas Gewicht zu verlieren.



4. Kies de juiste oplossing

- Der Arzt sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
(De dokter zegt dat ik minder vette tussendoortjes moet eten.)
a. sollte b. sollst c. soll d. sollen
 - Meine Kollegin meint, dass wir uns in der Kantine öfter vegetarisch ernähren _____.
(Mijn collega vindt dat we in de kantine vaker vegetarisch moeten eten.)
a. sollt b. sollte c. soll d. sollen
 - Der Ernährungsberater sagte, dass wir beim Einkaufen mehr frisches Gemüse kaufen _____.
(De voedingsdeskundige zei dat we bij het boodschappen doen meer verse groenten zouden moeten kopen.)
a. sollen b. sollten c. solltet d. sollst
1. soll 2. sollen 3. sollten

5. Lees de dialoog en beantwoord de vragen

- Mira (Kollegin):** *Jonas, kommst du mit in die Kantine oder holst du dir wieder einen Snack vom Bäcker?*
(Jonas, ga je mee naar de kantine of haal je weer iets bij de bakker?)
- Jonas (Kollege):** *Ich gehe mit, aber ich möchte heute nicht so fettig essen - ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*
(Ik ga mee, maar ik wil vandaag niet zo vet eten — ik probeer een beetje af te vallen.)
- Mira (Kollegin):** *Guter Tipp: Nimm den Salat mit Hähnchen oder die Gemüsepfanne, das ist ausgewogen und eher natürlich.*
(Goede tip: neem de salade met kip of de groentepan; dat is uitgebalanceerd en vrij natuurlijk.)
- Jonas (Kollege):** *Stimmt, das mache ich - und vielleicht esse ich nachmittags einen Joghurt statt Chips.*
(Klopt, dat doe ik — en misschien eet ik vanmiddag een yoghurt in plaats van chips.)
- Mira (Kollegin):** *Genau. Wenn du willst, planen wir morgen kurz unser Wochenmenü, dann wird das zur Gewohnheit.*
(Precies. Als je wilt, plannen we morgen even kort ons weekmenu, zodat het een gewoonte wordt.)



- Was ist Jonas heute in der Kantine zu fettig?

- Welchen Tipp gibt Mira Jonas für einen gesunden Snack?

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

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?



Schrijf een passende reactie: *Ich habe gelesen, dass ... / Ich könnte am ... ein ... mitbringen. / Mein Tipp ist: ... statt ...*

Belangrijke werkwoorden

Sollen (zullen)

Präsens

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

soll
sollst
soll
sollen
sollt
sollen

Sollen (zullen)

Präteritum

sollte
solltest
sollte
sollten
solltet
sollten