

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



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

Die gesunde Ernährung	<i>(Een 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. (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.

*Veel mensen eten tegenwoordig vaak **industrieel voedsel** en **kant-en-klaarmaaltijden**. Een expert zegt dat deze producten veel **suiker**, zout en vet bevatten, maar weinig **vezels**. Daardoor raak je niet echt verzadigd en eet je te veel. Dat kan leiden tot **ziekten** zoals diabetes. Hij raadt aan om zo vaak mogelijk zelf te koken en echte voedingsmiddelen te eten.*

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

1-a-2-c

2. Grammatica: Indirekte 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)	„Du sollst weniger Wasser trinken!" („Je moet minder water drinken!")	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (De arts zegt dat ik meer water moet drinken.)
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport" („Wij deden elke dag aan sport")	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (Hij zegt dat hij elke dag aan sport deed.)
Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" („Vroeger konden ze niet veel aan sport doen")	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (Hij vindt dat ze vroeger niet veel aan sport konden doen.)

Belangrijk: de tijdsvorm van de oorspronkelijke zin moet behouden blijven!

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks _____ . (De voedingsadviseur zegt dat ik minder vette snacks moet eten.)
a. essen soll b. esse soll c. esse d. essen musst
- Mein Kollege meint, dass er mittags oft einen gesunden Snack _____ . (Mijn collega vindt dat hij 's middags vaak een gezonde snack eet.)
a. isst b. isst er c. esse d. isste

1. essen soll 2. isst

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



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

(De collega zegt dat hij elke dag salade in de kantine eet.)

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

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

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

(Anna zegt dat ze vandaag geen tijd voor sport heeft.)

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.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 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. Aankondiging in het bedrijf: nieuw luncheonod (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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.

Vanaf volgende week biedt onze kantine een „Fit-lunch“ aan. Elke dag is er een evenwichtig gerecht met salade of groente. Kant-en-klaarmaaltijden en erg vette sauzen worden minder vaak aangeboden. Als snack staan er fruit en natuurjoghurt klaar. De keukenleiding geeft de tip: Wie wil afvallen, moet vaker zelf koken en water drinken in plaats van frisdrank.

Voor de planning hangt er op maandag een weekplan bij de ingang. Daar staat ook welke gerechten vegetarisch zijn. Bij vragen kunt u de keukenleiding een e-mail schrijven. Geef allergieën al vroeg door, zodat het team het eten kan aanpassen.

(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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

Waar Onwaar

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 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. Kies de juiste oplossing

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
(De voedingsadviseur zegt dat ik minder vette snacks moet eten.)
a. sollte b. soll c. sollen d. sollst
2. Mein Kollege meint, dass wir in der Kantine öfter etwas Ausgewogenes essen _____.
(Mijn collega vindt dat we in de kantine vaker iets evenwichtigs moeten eten.)
a. sollten b. sollen c. sollt d. soll
3. Der Arzt sagte, dass ich früher mehr Wasser trinken _____.
(De dokter zei dat ik vroeger meer water moet drinken.)
a. sollte b. sollten c. soll d. sollst

1. soll 2. sollen 3. soll

5. Rollenspiel - dialogen (QR: Audio)



Kantine: gesundes Mittagessen wählen

Nina (Kollegin): *Gehst du auch in die Kantine, Markus?*
(Ga jij ook naar de kantine, Markus?)

Markus (Kollege): *Ja, aber ich will heute nicht wieder etwas Fettiges essen – ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*
(Ja, maar ik wil vandaag niet weer iets vettings eten – ik probeer net een beetje af te vallen.)

Nina (Kollegin): *Dann ein Tipp: nimm den Salat mit Hähnchen oder Linsen und dazu Wasser - das ist ausgewogen und natürlich.*
(Dan een tip: neem de salade met kip of linzen en daarbij water - dat is evenwichtig en natuurlijk.)

Markus (Kollege): *Klingt gut. Ich habe nämlich die Gewohnheit, nachmittags noch einen Snack zu kaufen, weil ich mittags zu schwer esse.*
(Klinkt goed. Ik heb namelijk de gewoonte om 's middags nog een snack te kopen, omdat ik 's middags te zwaar eet.)

Nina (Kollegin): *Dann solltest du lieber mittags etwas Leichtes essen und als Snack Obst oder Naturjoghurt nehmen.*
(Dan kun je beter 's middags iets lichts eten en als snack fruit of natuurjoghurt nemen.)

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (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. Schrijven: 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?



Schrijf een passende reactie: *Ich finde die Idee gut, weil ... / Ich habe gehört, dass ... / Als Snack nehme ich oft ...*

Belangrijke werkwoorden

Sollen (zullen)

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

Sollen (zullen)

Präteritum
sollte
solltest
sollte
sollten
solltet
sollten