

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



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

Die gesunde Ernährung	<i>(Zdrowe odżywianie)</i>	Ungesund	<i>(Niezdrowy)</i>
Die Gewohnheit	<i>(Nawyk)</i>	Fettig	<i>(Tłusty)</i>
Der Tipp	<i>(Wskazówka)</i>	Sich vegetarisch ernähren	<i>(Być wegetarianinem / odżywiać się wegetariańsko)</i>
Der Snack	<i>(Przekąska)</i>	Sollen	<i>(Powinno się)</i>
Ausgewogen	<i>(Zrównoważony)</i>	Versuchen	<i>(Próbować)</i>
Natürlich	<i>(Naturalnie)</i>	Abnehmen	<i>(Schudnąć)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj 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.

Wiele osób często je żywność przemysłową i gotowe dania. Te produkty często zawierają dużo cukru, soli i niezdrowych tłuszczów, ale mało błonnika. Dlatego wiele osób nie jest naprawdę sytych i je więcej. To może prowadzić do chorób, na przykład do cukrzycy. Ekspert mówi, że należy jak najczęściej gotować samemu i znów jeść więcej prawdziwej żywności.

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

1-a 2-c 3-b

2. Gramatyka: Mowa zależna z „dass”

Mowę zależną z „dass” możesz używać, aby przekazywać wypowiedzi innych osób.



Tense (Czas)	Beispiel direkte Rede (Przykład mowy niezależnej)	Beispiel indirekte Rede (Przykład mowy zależnej)
Präsens	„Ich esse sehr viel Obst" („ <i>Jem bardzo dużo owoców</i> “)	Er sagt, dass er sehr viel Obst isst. (<i>On mówi, że je bardzo dużo owoców.</i>)
Präsens (mit Modalverb)	„Du sollst weniger Wasser trinken!" („ <i>Powinieneś pić mniej wody!</i> “)	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (<i>Lekarz mówi, że powinienem pić więcej wody.</i>)
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport" („ <i>Uprawialiśmy sport każdego dnia</i> “)	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (<i>On mówi, że uprawiał sport każdego dnia.</i>)
Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" („ <i>Wcześniej nie mogli dużo uprawiać sportu</i> “)	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (<i>On uważa, że wcześniej nie mogli dużo uprawiać sportu.</i>)

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.

a. soll b. sollen c. werde d. sollte

2. Meine Kollegin meint, dass sie sich vegetarisch _____.

a. ernährt b. ernähre c. ernährst d. ernähren

1. soll 2. ernährt

Przepisz zwroty

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

(*Koleżanka mówi, że często je sałatkę w stołówce.*)

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

(*Lekarz mówi, że powinienem/powinnam pić więcej wody.*)

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

(*Paul mówi, że w każdy piątek razem uprawiają sport.*)

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| a. die gesunde Ernährung | 1. gesund 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. Ogłoszenie w biurze: Zdrowa przerwa na lunch (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: Natürliches, 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.

Ogłoszenie w pokoju socjalnym: Od przyszłego tygodnia w każdy wtorek będzie się odbywać „Lunch-Check“. Koleżanka przyniesie proste pomysły na przepisy na zbilansowany posiłek na lunch. Prosimy przynosić jedzenie z domu lub kupować coś naturalnego (np. sałatkę, pieczywo pełnoziarniste, jogurt). Gotowe dania i bardzo tłuste przekąski powinny być wyjątkiem.

W biuletynie zespołu napisano też, że pomagają małe kroki: owoce lub orzechy jako przekąska, woda zamiast napojów gazowanych. Kto chce schudnąć, powinien wyznaczyć realistyczne cele i testować nowe nawyki przez dwa tygodnie.

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

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

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

Prawda Fałsz

Sie isst jetzt komplett vegetarisch und verzichtet ganz auf Fisch.

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



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

- Der Arzt sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
(Lekarz mówi, że powinienem jeść mniej tłustych przekąsek.)
a. sollte b. sollst c. soll d. sollen
- Meine Kollegin meint, dass wir uns in der Kantine öfter vegetarisch ernähren _____.
(Moja koleżanka uważa, że powinniśmy w stołówce częściej odżywiać się wegetariańsko.)
a. sollt b. sollte c. soll d. sollen
- Der Ernährungsberater sagte, dass wir beim Einkaufen mehr frisches Gemüse kaufen _____.
(Dietetyk powiedział, że powinniśmy podczas zakupów kupować więcej świeżych warzyw.)
a. sollen b. sollten c. solltet d. sollst

1. soll 2. sollen 3. sollten

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

- Mira (Kollegin):** *Jonas, kommst du mit in die Kantine oder holst du dir wieder einen Snack vom Bäcker?*
(Jonas, idziesz ze mną do stołówki czy znowu weźmiesz przekąskę z piekarni?)
- Jonas (Kollege):** *Ich gehe mit, aber ich möchte heute nicht so fettig essen - ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*
(Idę z tobą, ale dziś nie chcę jeść za tłusto — próbuję trochę schudnąć.)
- Mira (Kollegin):** *Guter Tipp: Nimm den Salat mit Hähnchen oder die Gemüsepfanne, das ist ausgewogen und eher natürlich.*
(Dobra rada: weź sałatkę z kurczakiem albo mieszankę warzyw — to zrównoważone i bardziej naturalne.)
- Jonas (Kollege):** *Stimmt, das mache ich - und vielleicht esse ich nachmittags einen Joghurt statt Chips.*
(Masz rację, tak zrobię — a może zamiast chipsów zjem po południu jogurt.)
- Mira (Kollegin):** *Genau. Wenn du willst, planen wir morgen kurz unser Wochenmenü, dann wird das zur Gewohnheit.*
(Dokładnie. Jeśli chcesz, jutro krótko zaplanujemy tygodniowe menu — wtedy stanie się to nawykiem.)



- Was ist Jonas heute in der Kantine zu fettig?

- Welchen Tipp gibt Mira Jonas für einen gesunden Snack?

6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

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?



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Ich habe gelesen, dass ... / Ich könnte am ... ein ... mitbringen. / Mein Tipp ist: ... statt ...*

Ważne czasowniki

Sollen (być)

Präsens

soll

sollst

soll

sollen

sollt

sollen

Sollen (być)

Präteritum

sollte

solltest

sollte

sollten

solltet

sollten

ich

du

er/sie/es

wir

ihr

sie