

A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



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

Die gesunde Ernährung (Zdrowe odżywianie)	Natürlich	(Naturalnie)
Der Snack (Przekąska)	Ungesund	(Niezdrowy)
Der Tipp (Wskazówka)	Sich vegetarisch ernähren	(Być na diecie wegetariańskiej)
Die Gewohnheit (Nawyki)	Abnehmen	(Schudnąć)
Ausgewogen (Zrównoważony)	Sollen	(Powinno się (mieć obowiązek))
Fettig (Tłusty)	Versuchen	(Próbować)

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

Wiele osób dziś często je żywność przemysłową i dania gotowe. Ekspert mówi, że te produkty zawierają dużo cukru, soli i tłuszczu, ale mało błonnika. Dlatego człowiek nie jest naprawdę syty i je za dużo. To może prowadzić do chorób, takich jak cukrzyca. Poleca, aby jak najczęściej gotować samemu i jeść prawdziwą żywność.

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

1-c-2-a

2. Gramatyka: Mowa zależna z „dass”

Mowę zależną z „dass” możesz stosować, 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 uprawiać dużo sportu</i> “)	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (<i>On uważa, że wcześniej nie mogli uprawiać dużo sportu.</i>)

Ważne: czas (forma czasownika) w zdaniu pierwotnym musi zostać zachowany!

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks _____. (*Dietetyczka mówi, że powinnam jeść mniej tłustych przekąsek.*)
a. essen soll b. esse soll c. esse d. essen musst
- Mein Kollege meint, dass er mittags oft einen gesunden Snack _____. (*Mój kolega uważa, że w południe często je zdrową przekąskę.*)
a. isst b. isst er c. esse d. isste

1. essen soll 2. isst

Przepisz zwroty (QR: A1+)



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

(*Kolega mówi, że codziennie je sałatkę w stołówce.*)

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

(*Lekarka mówi, że powinienem pić więcej wody.*)

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

(*Anna mówi, że dziś nie ma czasu na sport.*)

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. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 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. Ogłoszenie w firmie: Nowa oferta lunchowa (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

Od przyszłego tygodnia nasza kantyna oferuje „Fit-obiad”. Każdego dnia jest jedno zrównoważone danie z sałatą lub warzywami. Dania gotowe i bardzo tłuste sosy będą oferowane rzadziej. Jako przekąska dostępne są owoce i jogurt naturalny. Kierownictwo kuchni daje wskazówkę: Kto chce schudnąć, powinien częściej gotować samodzielnie i pić wodę zamiast napojów gazowanych.

Dla planowania w poniedziałki przy wejściu wisi plan tygodniowy. Jest tam też informacja, które dania są wegetariańskie. W razie pytań mogą Państwo napisać do kierownictwa kuchni e-mail. Prosimy o wcześniejsze zgłaszanie alergii, aby zespół mógł dostosować jedzenie.

(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. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. Die Sprecherin plant ihr Essen schon am Wochenende, damit sie unter der Woche gesünder isst.
2. Im Büro nimmt sie sich immer Zeit und isst nie zwischendurch etwas Kleines.
3. Am Donnerstag möchte sie vegetarisch essen.

Prawda Falsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V-2-X-3-X

4. Wyznacz poprawne rozwiązanie

1. Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen _____.
(Doradczynie żywieniowa mówi, że powinnam jeść mniej tłustych przekąsek.)
a. sollte b. soll c. sollen d. sollst
2. Mein Kollege meint, dass wir in der Kantine öfter etwas Ausgewogenes essen _____.
(Mój kolega uważa, że w stołówce powinniśmy częściej jeść coś zbilansowanego.)
a. sollten b. sollen c. sollt d. soll
3. Der Arzt sagte, dass ich früher mehr Wasser trinken _____.
(Lekarz powiedział, że wcześniej powinnam pić więcej wody.)
a. sollte b. sollten c. soll d. sollst

1. soll 2. sollen 3. soll

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



Kantine: gesundes Mittagessen wählen

Nina (Kollegin): *Gehst du auch in die Kantine, Markus?*
(Idziesz też do stołówki, Markus?)

Markus (Kollege): *Ja, aber ich will heute nicht wieder etwas Fettiges essen – ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*
(Tak, ale dziś nie chcę znowu zjeść czegoś tłustego – właśnie próbuję trochę schudnąć.)

Nina (Kollegin): *Dann ein Tipp: nimm den Salat mit Hähnchen oder Linsen und dazu Wasser – das ist ausgewogen und natürlich.*
(To mam radę: weź sałatkę z kurczakiem albo soczewicą i do tego wodę – to jest zbilansowane i naturalne.)

Markus (Kollege): *Klingt gut. Ich habe nämlich die Gewohnheit, nachmittags noch einen Snack zu kaufen, weil ich mittags zu schwer esse.*
(Brzmi dobrze. Mam bowiem taki nawyk, że po południu jeszcze kupuję przekąskę, bo w południe jem za ciężko.)

Nina (Kollegin): *Dann solltest du lieber mittags etwas Leichtes essen und als Snack Obst oder Naturjoghurt nehmen.*
(W takim razie lepiej jedz w południe coś lekkiego, a jako przekąskę wybierz owoce albo jogurt naturalny.)

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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?



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Ich finde die Idee gut, weil ... / Ich habe gehört, dass ... / Als Snack nehme ich oft ...*

Ważne czasowniki	Sollen (<i>być</i>) Präsens	Sollen (<i>być</i>) Präteritum
ich	soll	sollte
du	sollst	solltest
er/sie/es	soll	sollte
wir	sollen	sollten
ihr	sollt	solltet
sie	sollen	sollten