

## A2.25 Gesunde Ernährung und Gewohnheiten



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

<b>Die gesunde Ernährung</b>	(A alimentação saudável)	<b>Ausgewogen</b>	(Equilibrado)
<b>Der Tipp</b>	(A dica)	<b>Natürlich</b>	(Naturalmente)
<b>Die Gewohnheit</b>	(O hábito)	<b>Sich vegetarisch ernähren</b>	(Alimentar-se de forma vegetariana)
<b>Der Snack</b>	(O lanche)	<b>Sollen</b>	(Dever)
<b>Ungesund</b>	(Não saudável)	<b>Versuchen</b>	(Tentar)
<b>Fettig</b>	(Gorduroso)	<b>Abnehmen</b>	(Emagrecer)

### 1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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.

Muitas pessoas hoje comem frequentemente **alimentos industrializados e refeições prontas**. Um especialista diz que esses produtos contêm muito **açúcar**, sal e gordura, mas poucas **fibras alimentares**. Por isso, a pessoa não fica realmente satisfeita e come demais. Isso pode levar a **doenças** como diabetes. Ele recomenda cozinhar em casa o mais frequentemente possível e comer alimentos de verdade.

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

1-d 2-c

### 2. Gramática: Discurso indireto com „dass“

A fala indireta com „dass“ puedes usar para reproduzir afirmações de outras pessoas.



<b>Tense</b> (Tempo verbal)	<b>Beispiel direkte Rede</b> (Exemplo de discurso direto)	<b>Beispiel indirekte Rede</b> (Exemplo de discurso indireto)
Präsens	„Ich esse sehr viel Obst" ("Eu como muita fruta")	Er sagt, dass er sehr viel Obst isst. (Ele diz que come muita fruta.)
Präsens (mit Modalverb)	„Du sollst weniger Wasser trinken!" ("Tu debes beber menos água!")	Der Arzt sagt, dass ich mehr Wasser trinken soll. (O médico diz que eu devo beber mais água.)
Präteritum	„Wir machten jeden Tag Sport" ("Nós fazíamos desporto todos os dias")	Er sagt, dass er jeden Tag Sport machte. (Ele diz que fazia desporto todos os dias.)
Präteritum (mit Modalverb)	„Sie konnten nicht viel Sport machen früher" ("Eles não podiam fazer muito desporto antes")	Er meint, dass sie nicht viel Sport machen konnten früher. (Ele acha que eles não podiam fazer muito desporto antes.)

Importante: o tempo verbal da frase original tem de ser mantido!

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks \_\_\_\_\_. (A nutricionista diz que eu devo comer menos lanches gordurosos.)  
a. essen soll    b. esse soll    c. esse    d. essen musst
- Mein Kollege meint, dass er mittags oft einen gesunden Snack \_\_\_\_\_. (O meu colega acha que, ao meio-dia, ele costuma comer um lanche saudável.)  
a. isst    b. isst er    c. esse    d. isste

1. essen soll 2. isst

### Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

\_\_\_\_\_

(O colega diz que ele come salada na cantina todos os dias.)

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

\_\_\_\_\_

(A médica diz que eu devo beber mais água.)

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

\_\_\_\_\_

(A Anna diz que hoje não tem tempo para fazer esporte.)

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.Exercícios

#### 1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 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. Aviso na empresa: Novo serviço de almoço (QR: Áudio)

**Preencha as lacunas:** 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.

*A partir da próxima semana, a nossa cantina vai oferecer um “Almoço Fit”. Todos os dias haverá um prato equilibrado com salada ou legumes. Pratos prontos e molhos muito gordurosos serão oferecidos com menos frequência. Como lanche, haverá fruta e iogurte natural. A chefia da cozinha dá a dica: quem quer emagrecer deve cozinhar em casa com mais frequência e beber água em vez de refrigerantes.*

*Para o planejamento, às segundas-feiras há um plano semanal à entrada. Lá também está indicado quais pratos são vegetarianos. Em caso de dúvidas, você pode escrever um e-mail à chefia da cozinha. Por favor, informe alergias com antecedência, para que a equipa possa adaptar a comida.*

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

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.

Verdadeiro Falso

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Escolha a solução correta

- Die Ernährungsberaterin sagt, dass ich weniger fettige Snacks essen \_\_\_\_\_.  
 a. sollte      b. soll      c. sollen      d. sollst  
 (A nutricionista diz que eu devo comer menos lanches gordurosos.)
- Mein Kollege meint, dass wir in der Kantine öfter etwas Ausgewogenes essen \_\_\_\_\_.  
 a. sollten      b. sollen      c. sollt      d. soll  
 (O meu colega acha que nós deveríamos comer algo mais equilibrado com mais frequência na cantina.)
- Der Arzt sagte, dass ich früher mehr Wasser trinken \_\_\_\_\_.  
 a. sollte      b. sollten      c. soll      d. sollst  
 (O médico disse que eu deveria beber mais água mais cedo.)

1. soll 2. sollen 3. soll

#### 5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



##### Kantine: gesundes Mittagessen wählen

- Nina (Kollegin):** *Gehst du auch in die Kantine, Markus?*  
*(Você também vai à cantina, Markus?)*
- Markus (Kollege):** *Ja, aber ich will heute nicht wieder etwas Fettiges essen – ich versuche gerade, ein bisschen abzunehmen.*  
*(Sim, mas hoje não quero comer de novo algo gorduroso — estou tentando emagrecer um pouco.)*
- Nina (Kollegin):** *Dann ein Tipp: nimm den Salat mit Hähnchen oder Linsen und dazu Wasser – das ist ausgewogen und natürlich.*  
*(Então uma dica: pegue a salada com frango ou lentilhas e, para acompanhar, água — isso é equilibrado e natural.)*
- Markus (Kollege):** *Klingt gut. Ich habe nämlich die Gewohnheit, nachmittags noch einen Snack zu kaufen, weil ich mittags zu schwer esse.*  
*(Parece bom. É que eu tenho o hábito de comprar um lanche à tarde, porque no almoço eu como pesado demais.)*
- Nina (Kollegin):** *Dann solltest du lieber mittags etwas Leichtes essen und als Snack Obst oder Naturjoghurt nehmen.*  
*(Então você deveria comer algo mais leve no almoço e, como lanche, pegar fruta ou iogurte natural.)*

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

## 6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

*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. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

**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?



**Escreva uma resposta apropriada:** *Ich finde die Idee gut, weil ... / Ich habe gehört, dass ... / Als Snack nehme ich oft ...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbos importantes

#### Sollen (sollen)

Präsens

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

#### Sollen (sollen)

Präteritum

sollte
solltest
sollte
sollten
solltet
sollten