

# 6. Gesund leben



1 „Wer besser isst, lebt länger und gesünder“, sagen die Ernährungsberater. Weißt du, was zur gesunden Ernährung gehört?

### Beispiele

Man sollte oft frisches Obst essen.  
Man sollte selten Kaffee trinken.





2 Was wollen Vegetarier nicht essen? Was essen sie gern?

Beispiele

Sie wollen keinen Fisch essen.  
Sie essen gern Salat.



die Frikadellen (Pl.)



der Fisch



der Kuchen



der Käse



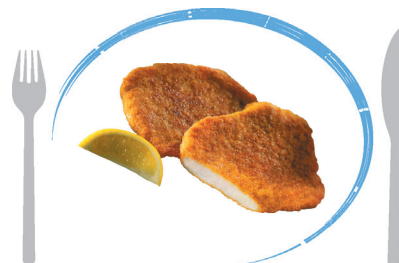
der Reis



das Gemüse



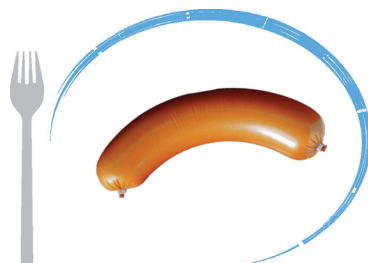
die Äpfel (Pl.)



das Schnitzel



der Salat



die Wurst



die Kartoffeln (Pl.)



3 Was darf man essen, wenn man Diät macht? Was darf man nicht essen?

Beispiele

Man darf keine Pommes frites essen.  
Man darf Müsli essen.



4 a Wie gesund sind deine Essgewohnheiten? Ergänze die Lücken und unterstreiche das, was für dich zutrifft.

Wenn ich Schule habe, frühstücke ich um \_\_\_\_\_ Uhr. Ich trinke \_\_\_\_\_ und / aber ich esse \_\_\_\_\_.

Zu Mittag esse ich gegen / um \_\_\_\_\_ Uhr. Dann bin ich meistens \_\_\_\_\_ (wo?).

Zu Abend esse ich gegen / um \_\_\_\_\_ Uhr. Ich esse gern \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_, aber mein Lieblingsessen ist/sind \_\_\_\_\_.

Zu Hause essen wir oft \_\_\_\_\_. Manchmal esse ich \_\_\_\_\_, obwohl mir das nicht schmeckt, aber ich esse nie \_\_\_\_\_.



Allgemein ernähre ich mich **gesund / nicht sehr gesund**, weil ich oft \_\_\_\_\_ esse und viel \_\_\_\_\_ trinke. (Aber) ich glaube, ich sollte (auch) **öfter / mehr** \_\_\_\_\_ essen/trinken.

- b** Du sollst in der Klasse über deine Essgewohnheiten berichten. Du hast 10 Minuten Zeit, um dir Notizen zu machen.
- c** Berichte in der Klasse über deine Essgewohnheiten. Versuche dabei, nicht alles von den Notizen abzulesen.

**5** Was glaubst du: Warum sieht diese Frau so böse aus?



**nützliche Wörter:**

sich wiegen

zunehmen

abnehmen

Diät machen

auf die Figur achten

---

---

---





## 6 Rollenspiel

Bereite dich auf Rolle A oder Rolle B vor und spiele das Gespräch mit deiner Partnerin / deinem Partner.

### Rolle A

Was ist gut und was ist schlecht für die Gesundheit? Bilde Sätze wie im Beispiel und sag deine Meinung.

### Beispiel

*Es ist gut für die Gesundheit, Bewegung zu haben.*

Bewegung haben Sport treiben vegetarisch leben auf seine Ernährung achten viel Stress haben  
 viel Obst und Gemüse essen Bio-Produkte kaufen viele Süßigkeiten essen rauchen schnell essen  
 das Rauchen aufgeben 25 Kilo abnehmen übergewichtig sein in Ruhe essen

### Rolle B

Dein Partner informiert dich darüber, was seiner Meinung nach für die Gesundheit gut oder schlecht ist. Wie denkst du darüber? Benutze die Redemittel im gelben Kasten.

### auf die Aussagen des Gesprächspartners reagieren



Das finde ich auch.  
 Du hast recht.  
 Stimmt.

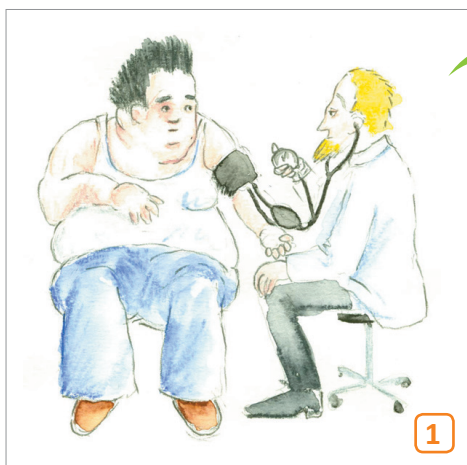


Das finde ich nicht.  
 Da hast du nicht recht.

### Meinung äußern

Ich glaube / Ich denke / Ich finde, dass ...

## 7 Erzähle die Geschichte.



1



2



3



**8** Gib dem Mann einen Rat.



**einen Rat geben**

- Sie sollten ...
- Essen Sie kein ...!
- Essen Sie mehr ...!
- Ich empfehle Ihnen ... zu ...



- 9** Wie gesund leben die Leute in deiner Heimat? Berichte über die Situation in deinem Heimatland. Benutze die Ideen in den Kästen.

### Beispiele

*Bei uns benutzt man das Rad, um zur Arbeit zu fahren, treibt viel Sport und ernährt sich gesund. Deswegen bin ich der Meinung, dass man bei uns sehr gesund lebt.*

#### Bei uns ...

- das Auto benutzen, um zur Arbeit zu fahren
- das Rad benutzen, um zur Schule zu fahren
- (nicht) rauchen
- übergewichtig sein
- (nicht) viel Stress haben
- (keinen) Sport treiben
- sich (nicht) gesund ernähren
- ...

#### Deswegen bin ich der Meinung, dass man bei uns ...

- sehr gesund lebt
- nicht so gesund lebt

- 10** Warum essen so viele Leute in Fast-Food-Restaurants? Ist diese Essgewohnheit gesund oder nicht?

- a** Es gibt sicher Vor- und Nachteile, wenn man in einem Fast-Food-Restaurant isst. Entscheide: Handelt es sich hier um einen Vorteil + oder einen Nachteil - ?

- man kann schnell essen, wenn man nur wenig Zeit hat
- billig
- fett
- man isst immer dasselbe, z.B. Hamburger mit Pommes frites
- Treffpunkt für Jugendliche
- arm an Nahrungsstoffen
- junge Leute finden das Essen lecker
- ungesund



- b** Nenne jetzt die Vor- und Nachteile. Benutze die Redemittel im gelben Kasten.

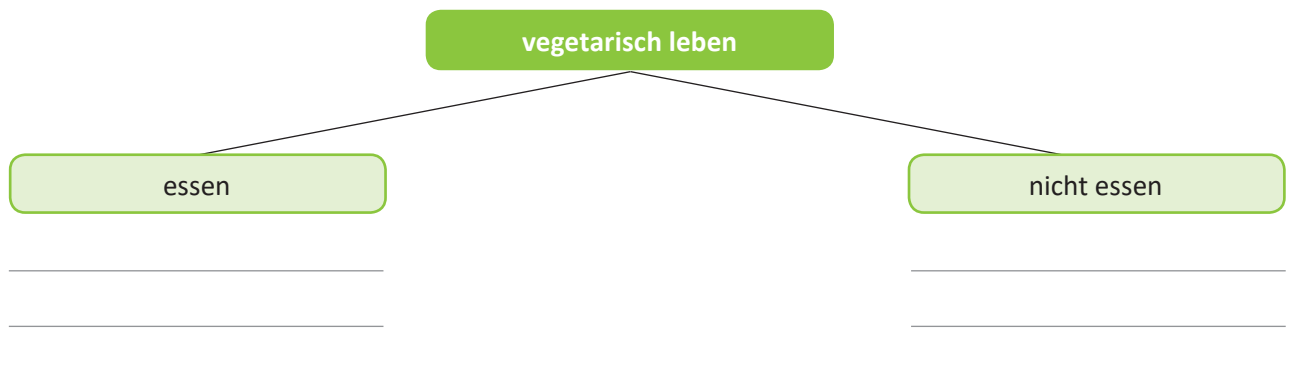
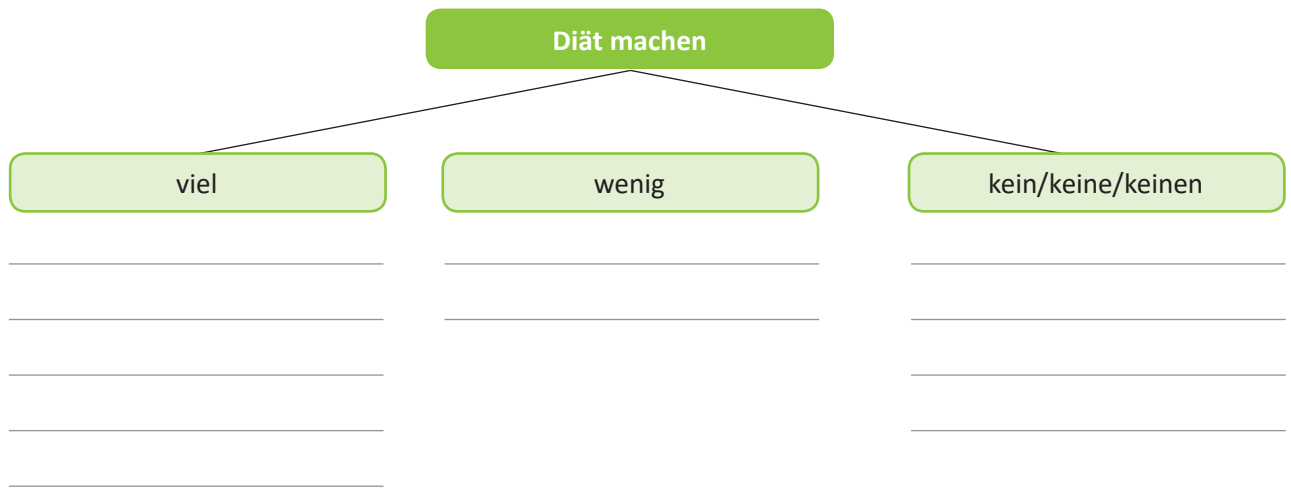
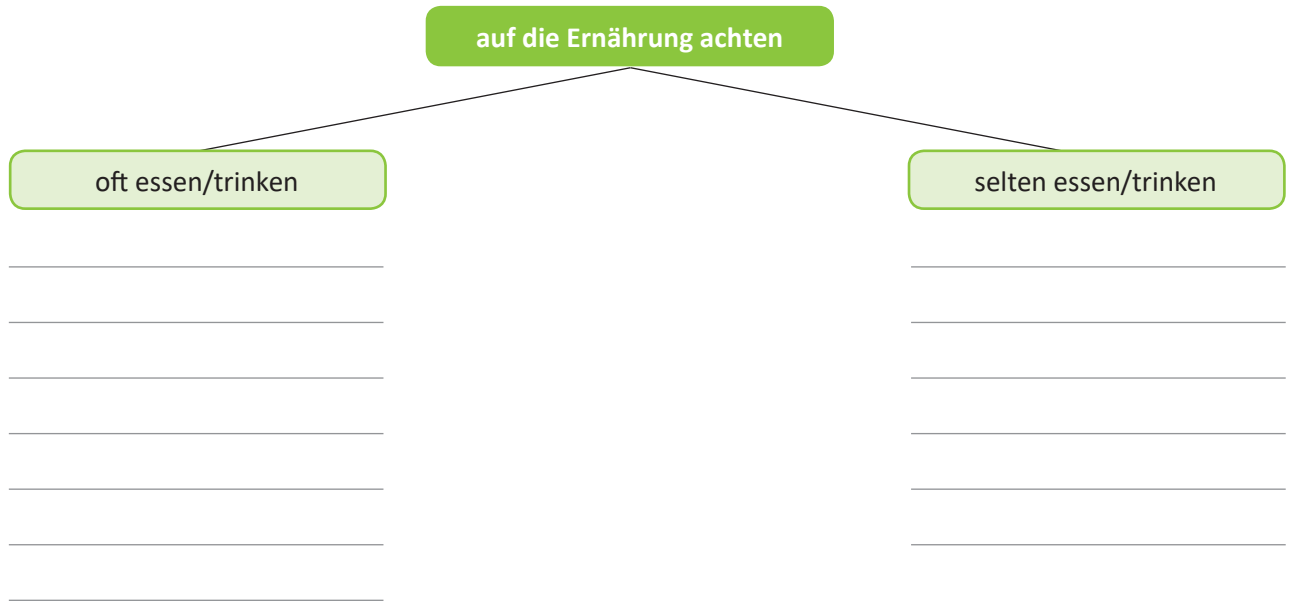
Es gibt Vor- und Nachteile, **wenn man** in einem Fast-Food-Restaurant **isst**.

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1. Ein wichtiger Vorteil ist, dass ...    | 1. Auf der anderen Seite ...  |
| 2. Auch ...                               | 2. Außerdem ...               |
| 3. Außerdem ...                           | 3. Negativ ist auch, dass ... |
| 4. Zu den Vorteilen gehört auch, dass ... | 4. ... und dass ...           |



11 Vokabeltraining

a Welche Wörter fallen dir dazu ein? Ergänze.









## b Übersetze die Wörter.

Deutsch	Deine Sprache
<b>gesund leben:</b>	_____
auf meine Ernährung achten	_____
auf meine Figur achten	_____
viel Obst und Gemüse essen	_____
in Ruhe essen	_____
das Rauchen aufgeben	_____
Bewegung haben	_____
Sport treiben	_____
<b>Du solltest ...</b>	_____
nicht übergewichtig sein	_____
keinen Stress haben	_____
nicht viele Süßigkeiten essen	_____
nicht rauchen	_____
nicht schnell essen	_____
dich gesund ernähren	_____
sich wiegen	_____
zunehmen	_____
abnehmen	_____
Diät machen	_____
lecker	_____
billig	_____
fett	_____
Bio-Produkte	_____
(der) Treffpunkt	_____
(die) Nahrungsstoffe	_____

## c Such dir aus den gelben Kästen Redemittel, die dir helfen:

1. einen Rat geben	a _____	b _____
2. auf die Aussagen deines Gesprächspartners reagieren	a _____	a _____
 b _____	 b _____	
3. deine Meinung äußern	a _____	b _____



## 12 Präsentation/Vorbereitungsphase

Du sollst deinen Mitschülern ein aktuelles Thema präsentieren. Dazu findest du hier fünf Folien. Folge den Anweisungen links und schreibe, wo nötig, deine Notizen und deine Ideen rechts daneben. Du hast 10 Minuten Zeit, um dir Notizen zu machen.

Stell dein Thema vor. Erkläre den Inhalt und die Struktur deiner Präsentation.

**Folie 1** „Einmal Hamburger mit Pommes, bitte!“

Fast Food: ja oder nein?



Das Thema meiner Präsentation lautet: „Fast Food: ja oder nein?“

Meine Präsentation hat 3 Teile. Zuerst spreche ich über meine persönlichen Erfahrungen. Im zweiten Teil spreche ich über die Situation in meinem Heimatland. Zum Schluss **möchte ich Vor- und Nachteile nennen und** meine Meinung dazu sagen.

Berichte von deiner Situation oder einem Erlebnis im Zusammenhang mit dem Thema.


**Folie 2** Fast Food: ja oder nein?

Meine persönlichen Erfahrungen

Berichte von der Situation in deinem Heimatland.

**Folie 3** Fast Food: ja oder nein?

Die Situation in meinem Heimatland



Bei uns ...

Nenne die Vor- und Nachteile und sag dazu deine Meinung.

**Folie 4** Fast Food: ja oder nein?

Vor- und Nachteile und meine Meinung

Es gibt Vor- und Nachteile, **wenn man** in einem Fast-Food-Restaurant **isst**.

1. Ein wichtiger Vorteil ist, dass ...	1. Auf der anderen Seite ...
2. Auch ...	2. Außerdem ...
3. Außerdem ...	3. Negativ ist auch, dass ...
4. Zu den Vorteilen gehört auch, dass ...	4. ... und dass ...

Alles in allem bin ich der Meinung, dass ... weil ...

Beende deine Präsentation und bedanke dich bei den Zuhörern.

**Folie 5** Fast Food: ja oder nein?

Abschluss und Dank

Damit ist meine Präsentation beendet. Ich hoffe, sie war interessant und verständlich. Vielen Dank für die Aufmerksamkeit. Gibt es noch Fragen?



## 13 Rollenspiel

Bereite dich auf Rolle A oder Rolle B vor.

### Rolle A

Präsentiere dein Thema in der Klasse. Am Ende deiner Präsentation sollst du auf die Rückmeldung deiner Mitschüler reagieren. Benutze die Redemittel im gelben Kasten.

- Danke, das ist sehr nett von dir.
- Vielen Dank. Das freut mich.
- Danke schön. Wir sind also derselben Meinung.

Dann sollst du auf die Fragen deiner Mitschüler antworten.

- Wenn dich deine Mitschülerin / dein Mitschüler etwas fragt, worüber du **keine Information** hast, kannst du ihr/ihm sagen:
- Wenn dich deine Mitschülerin / dein Mitschüler etwas fragt, worüber du **nicht sicher** bist, kannst du ihr/ihm sagen:

Leider bin ich darüber nicht informiert.

Das weiß ich nicht so genau. Aber ich denke, dass ...

### Rolle B

Nach der Präsentation deiner Mitschülerin / deines Mitschülers:

Gib eine Rückmeldung zur Präsentation (z. B. wie dir die Präsentation gefallen hat, was für dich neu oder besonders interessant war usw.). Benutze die Redemittel in den gelben Kästen.

#### Rückmeldung

	Begründung	Frage
Deine Präsentation war gut / sehr gut.	Es war neu für mich, dass ...	Ich würde gern eine Frage stellen:
Deine Präsentation war für mich sehr interessant.	Ich habe interessante Informationen bekommen.	Ich möchte dich etwas fragen:
Deine Präsentation hat mir gut / sehr gut gefallen.	Ich ... auch ...	Ich habe noch eine Frage:

Stelle auch eine Frage zur Präsentation, z. B.:

- Essen Vegetarier auch in Fast-Food-Restaurants?
- Ist das Fleisch in den Fast-Food-Restaurants genmanipuliert?
- Wie ist es in Deutschland? Essen die Deutschen oft in Fast-Food-Restaurants?